كلاوس فوبيل

كيف نعلِّم الأطفال التعاون

إتقان الاستماع إلى الآخرين

التخيل - الثقة بالناس - التعاطف

تطوير الأهلية الداخلية

ترجمة
عمار المير أحمد

دار علاء الدين



كيف نعلّم الأطفال التعاون

إتقان الاستماع إلى الآخرين - التخيـــــــــل

الثقـــة بالنـــاس - التعـــــاطف

تطـوير الأهليـة الداخليـة

تمارين وتدريبات وألعاب سيكولوجية

كلاوس فوبيل

كيف نعلِّم الأطفال التعاون

إتقان الاستماع إلى الآخرين - التخيل

الثقة بالناس - التعاطف

تطوير الأهلية الداخلية

تمارين وتدريبات وألعاب سيكولوجية

ترجمة
عمار المير أحمد



منشورات دار علاء الدين

• كيف نعلم الأطفال التعاون.

إتقان الاستماع إلى الآخرين - التخيل - الثقة بالناس - التعاطف - تطوير الأهلية الداخلية . تمارين وتدريبات وألعاب سيكولوجية

• تأليف: كلاوس فوبيل.

• ترجمة: عمار المير أحمد.

• الطبعة الثانية 2010.

• عدد النسخ 1000 نسخة.

• تمت الطباعة في دار علاء الدين.

دار علاء الدين

للنشر والتوزيع والترجمة

سورية، دمشق، ص. ب: 30598 هاتف: 5617071

فاكس: 5613241، E-mail: ala-addin@mail.sy

ISBN: 978-9933-18-099-7

إلى القراء المحترمين!

نقدم لكم سلسلة كتب عالم النفس الألماني كلاوس فوبيل «*كيف نعلم الأطفال التعاون؟*».

«*كيف نعلم الأطفال التعاون؟*». عبارة عن مجموعة من الألعاب والتدريبات السيكولوجية، الموجهة للسيكولوجيين في المدارس والتربويين، ولكل الراشدين الذين يهتمون بالصحة السيكولوجية عند الأطفال، وبتجاربهم الحسية الانفعالية، ويقلقون لضرورة أن يتمتع كل إنسان بالقدرة على إقامة علاقات بنّاءة مع الآخرين وعلاقات إيجابية تجاه ذاته. وضع هذه المجموعة من الكتب عالم سيكولوجي يعيش في ألمانيا، لكن عندما ستقرؤون المدخل، فإنكم ستشعرون على الأغلب بالدهشة لمدى التشابه بين الحالات التي يصفها المؤلف من الحياة المدرسية في ألمانيا، والحالات المدرسية في بلادنا.

تتجه جهود الكثيرين اليوم، ومنهم كلاوس فوبيل نحو تأسيس مدارس قادرة على تأمين الشروط الصحية المناسبة لتلك العمليات الفريدة التي تجري مع الطفل. فبالنسبة للكثيرين من القراء تشكل الفترة المدرسية التي عاشوها في طفولتهم جزءاً مهماً من تجربة حياتهم، وللأسف غالباً ما تكون هذه التجربة مزعجة ومصدر توتر. إن عشر سنوات أو أحد عشر عاماً في المدرسة هي جزء من حياة الإنسان، وهي مرحلة اللقاءات، وإقامة العلاقات، إنها مرحلة تكوين احترام الذات.

وتضع المدرسة الإنسان وجهاً لوجه أمام مواقف فريدة تتطلب منه تطوراً ذاتياً بالدرجة الأولى. وهناك أمنية بأن تصبح المرحلة المدرسية بالنسبة للطفل وللمدرس أيضاً ظاهرة قيّمة وإيجابية بالنسبة لكل واحد منهما. وتوجد لدي ولدى زملائي قناعة كاملة أن هذا أصبح ممكناً.

يقوم فوبيل منذ مدة طويلة بدراسة الاكتشافات التطبيقية التي توصلت إليها
ختلف مدارس الطب النفسي والعلوم النفسية ليجد حلولاً لمسائل محددة في مختلف
جالات الحياة: التربية والتعليم، إدارة الأعمال، الدعاية والإعلان، الإدارة. وغالباً
ا يذكر الألمان المقتصدون في حياتهم تلك المبالغ التي أنفقوها لاقتناء مؤلفات
كلاوس فوبيل، أثناء لقائهم معه ضمن عبارات التقدير له. وهذه حقيقة، إذا لا بد
، تجدوا مؤلفاته وأعماله في المكتبات الخاصة للسيكولوجيين، والعاملين في
جال الطب السيكولوجي، والمعلمين، والعاملين في المجالات الاجتماعية،
لمختصين في مجال الدعاية والاستشارات.

المدخل

«*كيف نعلم الأطفال التعاون؟*» مجموعة جديدة من الألعاب المثيرة. التي تساهم في تطوير ذكاء الأطفال الانفعالي، وتساعد المدرس على نشر جو من التعاون والثقة والطيبة في الحديث والعلاقة بين التلاميذ، وبين التلاميذ والمدرس، مما يؤدي بدوره إلى تسهيل عملية التعلم والتعليم.

إن استعراضنا لهذه القيم لم يكن مجرد مصادفة. وأعتقد أن تقوية الأواصر السيكولوجية بين الأطفال وتطوير قدراتهم على إقامة الصلات والحفاظ على التواصل مع الآخر، هي أمور على درجة من الأهمية في وقتنا الحالي، وإلا فإن معاناة الأطفال من الوحدة والعزلة ستكبر أكثر فأكثر.

١- التغيرات الاجتماعية والسيكولوجية في الآونة الأخيرة:

يعتقد الكثير من المدرسين أن الوضع الآن أصبح أكثر صعوبة من السابق بالنسبة للتلاميذ وللمعلمين على حد سواء. ويشير هؤلاء إلى أن كل شيء قد تغير: الأطفال والوالدان، وطبيعة نظرة الأسرة نحو المدرسة. وهم يتحدثون عن أن الأطفال يتواصلون مع بعضهم بطرائق ووسائط أخرى غير المدرسة.

هناك أكثر من توضيح لهذه الظاهرة ولهذه التغيرات. نحن نعرف أن الفترات التي يمضيها أفراد الأسرة مع بعضهم تتراجع مدتها الزمنية يوماً بعد يوم، وبأن أفراد الأسرة نادراً ما يتحدثون أو يتناقشون فيما بينهم في المنزل، فهم غالباً يمضون الوقت إما في مشاهدة التلفاز وإما خلف شاشات الحاسوب. ولدى الكثير من الآباء والأمهات ما يكفي من مشكلات شخصية وعادات سيئة وارتباطات معقدة. ونتيجة الطلاق نجد كثيرين من الأطفال يعيشون مع أحد الوالدين: الأم أو الأب. والأطفال

؛ يمارسون الرياضة كثيراً كما في السابق، وكثيرون منهم لا يتناولون الغذاء
شكل دوري ودائم ومنتظم.

كثيراً ما يشتكي المدرسون من عدم تحلّي الأطفال بصفات اللطف والبراءة كما كانت الحال في الماضي. وسلوكهم الفظ غالباً ما يكون تكراراً لما شاهدونه على شاشات التلفاز، ويصبح التأثير المتبادل والتعامل مع الآخرين أمراً صعباً لكثيرين منهم. إنهم لا يدركون ولا يأخذون بالحسبان الميزات والصفات لشخصية للآخرين، ونادراً ما يتحدثون عن المشكلات الحقيقية المهمة التي يعانون نها، ويخادعون ويخدعون أنفسهم والآخرين بعبارات وصيغ ظاهرية شكلية. لا يتمكنون من سماع رأي الآخر إلا بصعوبة.

يضطر عدد كبير من المعلمين لتخصيص الجزء الأكبر من وقتهم للعناية النظام في الصف: وللأسف لا بد من الاعتراف بأن الأطفال اللطيفين الطيبين غالباً ا يحصلون على قليل من التعليم في الوقت المحدد لذلك. ويتحدث بعض المعلمين عن وع من الدائرة المغلقة: يعملون مع عدد متزايد من الأطفال المشاغبين ما يدفعهم إلى رض أنظمة أكثر تشدداً في الصف. هذا بدوره يخلق شعوراً لدى الأطفال بأنهم يسوا أحراراً، مما يؤثر سلباً في علاقاتهم بين بعضهم، ومع مربيهم. بالمحصلة يفقد لأطفال إمكانية التعرف على أساليب التواصل وتطويرها، فيصبحون أكثر عدوانية و «خارجين عن السيطرة والتحكم». وهنا يحاول المعلم أن يتدخل أكثر نأكثر في تنظيم العمل داخل الصف ويتصرف بشدة متنامية، وهكذا يؤثر تشدد لمعلم سلباً في التلاميذ، فيصبحون أكثر تمرداً. ولمعالجة هذه الظاهرة يزيد المعلم ن التشدد.

تغيرت الأجواء داخل الأسرة أيضاً: فالوالدان والأطفال يتبعون أسلوب حياة شيط مليء بالأعمال والاهتمامات، ولا يبقى لديهم سوى القليل من الوقت مضونه معاً ويقومون فيه ببعض النشاطات والتقاليد الأسرية. يفتخر الكثير ن الآباء والأمهات بأنهم يجنون مبالغ كبيرة من العمل، ويعيشون أفضل من غيرهم، وأفضل من والديهم اللذين عايشا مرحلة الحرب وإعادة بناء البلد لمدمرة. في الوقت نفسه فإن الحاجة المتزايدة للمال تدفع الأب والأم إلى العمل

أكثر فأكثر. وإذا كانت طبيعة المشكلات التي تواجهها الأسرة سابقاً مشكلات خارجية (نقص المال، صعوبات مادية)، فإن المشكلات الحالية مختلفة وطبيعتها داخلية: توتر في العلاقات بين أفراد الأسرة، ردة فعل شديدة وصارمة تجاه أي خطأ بسيط قد يرتكبه أحد أفراد الأسرة.. وبينما تؤدي المشكلات الخارجية إلى توحيد صفوف أفراد الأسرة لمواجهتها، فإن المشكلات الداخلية والتوتر فيها يضعف الأسرة. وإذا كان أفراد الأسرة يواجهون صعوبة في إيجاد لغة مشتركة للعلاقة بينهم، فإن سقوط هذه الأسرة وفشلها يكون أسهل.

إننا نعيش في حقبة مليئة بالتناقضات: فلدى الوالدين ولدى الأبناء إمكانات أوسع للاستمتاع بالوقت، ، وفي الوقت نفسه تجدهم غالباً يشتكون من الملل. الثقافة تولي اهتماماً متزايداً للمشاعر والأحاسيس، وفي الوقت نفسه تندر الحالات التي يظهر فيها التعاطف والاستعداد لمساعدة الآخرين. ومع العلم أن وسائل مختلفة لاقتصاد الوقت وعدم هدره قد ظهرت لدينا، إلا أن الوقت هو أكثر شيء نفتقده ونجده غير كافٍ لنا. ويزيد عدد العاملين في المجالات الاجتماعية والأطباء النفسيين لكن على الرغم من هذا ترتفع نسبة الأشخاص الذين يعانون من أزمات سيكولوجية.

لا تقتصر مصادر الضغط على الأطفال بالعناصر والعوامل الآنفة الذكر، فهناك أيضاً ما نشهده من تغيرات سريعة على مستوى الحياة المهنية، حيث لا يستطيع أحد أن يؤكد بثقة أنه حتى إذا أنهى الدراسة بنجاح وتفوق فإنه سيتمكن من العمل في المجال الذي يناسبه، والذي يتوافق مع مجال دراسته، فأسواق العمل أصبحت كثيرة الشروط والطلبات.

ويبدو أنه لا مكان لكثيرين في هذه الأسواق، أما من يحصلون على فرصة عمل فلا يكفي أن يكونوا مهرة ومؤهلين في مجال تخصصهم، بل يجب أن يكونوا متمكنين من الخبرات الاجتماعية: يجب أن يكونوا قادرين على إدارة الحديث مع الآخرين ومن مختلف المستويات والنوعيات من الناس، وأن يتمتعوا بروح العمل الجماعي، وبالقدرة على جذب اهتمام الآخرين وإقناعهم.

- مهمة المدرس:

باقتراحكم على التلاميذ هذا النوع من الألعاب التنشيطية تقدمون لهم بهذا لشكل وقتاً مميزاً. فأثناء اللعبة يتمكن الأطفال من تكوين انطباعات جديدة، يمتلكون تجربة اجتماعية، ويتواصلون مع بعضهم بعضاً بصورة مختلفة تماماً عن لك التي يتعاملون بها ضمن شروط الحياة المدرسية الاعتيادية. اجعلوا تعاملكم غنياً الدفء الروحي والدقة والاحترام. وبعد تجربة اللعبة وممارستها اقترحوا على الأطفال ناقشة التجربة التي قاموا بها والحكم على نتائجها. وفي كل مرة أكدوا قيمة ا يتوصل إليه الأطفال من استنتاجات.

في البداية اقترحوا أنتم الألعاب. وكلما لعب معكم الأطفال أكثر، سيكررون الطلب بتجربة لعبة محددة تبدو لهم ضرورية في هذه اللحظة، على سبيل لمثال: «نحن نريد لعبة يمكن بواسطتها تعلم كيفية تسوية الخلافات»، وما إلى لك...

بعد انتهاء اللعبة يقوم المعلم بمساعدة الأطفال للتعبير عن انطباعاتهم مناقشتها. أظهروا الاهتمام وتعاملوا مع أطفالكم بتفهّم، حفزوهم ليتحدثوا بصدق تفصيل وإيضاح ما يقلقهم ومشكلاتهم. وهذا لا يتطلب نظريات خاصة وأساليب نهجية معينة. أهم شيء الفطنة، والفكرة الحكيمة العادية، واللباقة معتمدين على مكاناتكم وقدراتكم بوصفكم راشدين تستطيعون مساعدة الأطفال.

في معظم الأحيان لن تكونوا بحاجة إلى التحكم المتصلب في عملية النقاش. اقبوا كيف يتوصل الأطفال بأنفسهم إلى القرارات البناءة، أو كيف يساعدون مضهم في حل العقبات والصعوبات. ساعدوهم ليفهموا أن قدرتهم على التحكم يست خاضعة للسيطرة، وبأنهم هم من يتحكم. قدموا لهم العون في صياغة لأهداف الممكن تحقيقها بالنسبة لهم، وفي سعيهم الدؤوب لتحقيقها. اشرحوا لهم أسلوب بسيط ومفهوم أن التعبير عن أي إحساس وإظهاره عمل مسموح به، لكن ـذا لا يعني أننا نقبل أي سلوك نسمح به. حفزوا الأطفال ليعبروا بصدق عن ـشاعرهم وأحاسيسهم، وبأن يحرصوا في الوقت نفسه على احترام الآخرين. ضاكم وسروركم بصدق وإخلاص الأطفال وقدرتهم على الالتزام بالقواعد العامة

سيساعدهم على توحيد قيم اليوم والأمس في قيم متكاملة. سابقاً كان التركيز على المسلكية الأدبية للطفل هو المهم، ولم يكن أحد يكترث بالأحاسيس والمشاعر التي تراوده. في التسعينيات تغير الوضع وأصبح مسموحاً إظهار أيّ أحاسيس أو مشاعر، لكن في الوقت نفسه كان المجتمع يراقب بلا اهتمام أشكال المسلكيات الإشكالية، والتي لم تكن تتناسب في أكثر الحالات مع قواعد وعادات المسلكيات الاجتماعية السليمة. في الواقع لا بد من تعليم الأطفال الربط بين الأحاسيس والأخلاق ليكونوا لاحقاً سعداء في الحياة الشخصية والمهنية.

لدى الأطفال والمراهقين خيارات أوسع في وقتنا الحالي، وهذا ما يسبب تعقيد العلاقات المتبادلة. هذا يعني أن القدرة على التخاطب مع الناس والتعامل معهم، مع الحفاظ على علاقات إيجابية معهم في غضون ذلك، تصبح مسائل على درجة من الأهمية. وللأسف فإن الكثيرين من الأطفال لا يتمكنون من امتلاك هذه الخبرة الاجتماعية الضرورية، لا في الأسرة ولا في المنزل، لكن بإمكان المعلم الجيد أن يعلم الأطفال حل الخلافات، وسماع الآخرين وتفهمهم، واحترام وجهة نظر الآخر، وبالطبع بالدرجة الأولى يمكنه أن يعلمهم الالتزام بالقواعد والقوانين الاجتماعية.

مجال مهم في العمل مع الألعاب التنشيطية هو تنظيم الوقت. فبالنسبة للأطفال الوقت ضروري ليتمكنوا من تفهم المواقف التي تواجههم، وإيجاد أساليب لتجاوز العقبات التي قد تعترضهم. ومن الجيد أن يتمكن المعلم من منح هذا الوقت للأطفال. بالطبع لن يكون هذا أمراً سهلاً بالنسبة للمعلم إذا أخذنا بالحسبان إيقاع الوقت في المدرسة وضغط برنامج الدوام، والحصة التدريسية التي لا تزيد عن ٤٥ دقيقة. بالنسبة لكثيرين من الأطفال يشكل الصف المكان الوحيد الذي يستطيعون أن يتحدثوا فيه بهدوء عن حياتهم. إمكانية الحديث والتعبير بحرية عما يجول في الأعماق، وسماع الآخرين عملية ناجعة بحد ذاتها ومفيدة جداً.

يوجد لدى كثير من الشعوب عادة متوارثة قديمة، حيث يجتمع أبناء القبيلة في مكان واحد مخصص اسمه «دائرة الحوار» أي «مجلس الحوار»، أو المكان الذي يستطيع فيه أي فرد من أفراد القبيلة أن يعبر بصراحة عن رأيه في حدث ما أو موقف معين، بينما يستمع إليه الآخرون بانتباه، ويحاولون فهم ما يقول. فلنتتبع العادات

القديمة والحكيمة، ولندعو الأطفال ليشكلوا حلقة كي يتحدثوا مع بعضهم بعضاً ويتشاطروا الهموم، وليشعروا بمدى عمومية الكثير من المشكلات، وخصوصيتها جزئياً من شخص لآخر.

الفائدة الأكبر من تقاليد وتجارب كهذه يحصل عليها الأطفال «العسيرون»، فبفضل هذه الأساليب يشعرون بأن المعلم والتلاميذ الآخرين يحاولون فهمهم ويهتمون بشؤونهم.

إلا أن هذا يحتاج إلى الوقت، لأن المعلم والتلميذ غير قادرين على فهم بعضهما في فترة وجيزة. ولا يوجد أطفال بسطاء وآخرون عاديون، فالجميع أطفال، من هنا فإن التربية النفسية الاجتماعية عملية شاقة بعض الشيء، وتحتاج إلى الهدوء والوقت.

بوسع المعلم أن يساعد الأطفال لفهم نظام قيمهم وسلم الأولويات، وبوسعه أن يساعدهم في أن يصبحوا أكثر صبراً ومرونة وانتباهاً، وأن يخفف من شعورهم بالخوف والتوتر، وأن يساعدهم على التخلص من الإحساس بالوحدة. بمقدوره أن يعلمهم حِكماً حياتية بسيطة:

- حلل الموقف الذي تتعرض له، واتخذ قرارك، لا تسمح بأن يتم تجاوزك.
- العلاقات بين الناس قيمة كبيرة ومهمة من قيم الحياة، والمهم التمتع بقدرة الحفاظ على هذه العلاقات، وعدم تخريبها.
- لا تنتظر حتى يقرأ الآخرون أفكارك، قل لهم ما تريد، وما تحس وما تشعر وتم تفكر.
- لا تزعج الآخرين ولا تسئ لهم، ولا تدعهم يفقدون «ماء الوجه».
- لا تهاجم الآخرين عندما تكون معكر المزاج أو غاضباً لسبب ما.

يمكن للمربي - المعلم أن يساعد الأطفال على فهم معنى الحياة. وهو قادر على مساعدتهم في تقييم الحقيقة وتقديرها. بإمكانه أن يعلمهم مبادئ حياتية بسيطة: الابتعاد عن الكذب والأسرار، ألا ينفقوا أكثر من إمكاناتهم، أن يتعلموا قضاء العطلة وفترات الراحة بالشكل الصحيح، وأن ينهوا الأعمال التي بدؤوا بها.

بمساعدتنا للأطفال على تجاوز الصعاب، فإننا في كل مرة نقوم بما يمكن وصفه بالأعجوبة. إنها نتيجة الجهود المشتركة للمعلم والتلاميذ. إنها عمل فني رائع

وبسيط يساهم الجميع في صنعه وكأنهم موسيقيون في أوركسترا تعزف سيمفونية عظيمة واحدة، لم تكن لتكتمل لولا التعاون والتفاهم بين أفرادها.

٣- الأهداف التي يمكن تحقيقها بتنظيم الألعاب التنشيطية مع الأطفال:

بإمكاننا أن نساعد الأطفال على الشعور بالتوحد مع الآخرين:

إن أكثر المجموعات أهمية بالنسبة للأطفال هي الأسرة. وكلما كبر الأطفال ازدادت أهمية انتمائهم للمجموعات الأخرى: طلاب الصف، الفريق الرياضي، وحدة الكشافة ..إلخ.

ويجد الكثير من الأطفال صعوبة في التركيز على دروسهم إذا لم يشعروا بانسجام واندماج وتوحد مع الحياة المدرسية. في كثير من الأحيان يكون سبب المسلكية «السلبية» للتلميذ شعوره بالعزلة والوحدة، لهذا يظهر السلوك الاجتماعي السلبي كمحاولة للفت الانتباه. ولكي يتعلم الأطفال كيفية الشعور بالانتماء إلى المجموعة، من الضروري معرفة تاريخهم الاجتماعي الذاتي. إنهم يريدون أن يظهروا اعتزازهم بأسرهم، ويريدون لفت انتباه الجميع إليهم، وإلى قدراتهم، وأحلامهم، ونظرتهم إلى صفهم المدرسي. بمعنى آخر يريد الطفل أن ينظر إليه الآخرون باحترام وتقدير لشخصيته، ولما يتمتع به من قدرات وإمكانات، وعلى أنه شخص لديه مخططاته الجدية للمستقبل، ولديه رأيه ووجهة نظره الخاصة به.

هناك بعض الأطفال الذين يواجهون صعوبة في الإحساس بأنهم جزء من الجماعة. فالأطفال الذين يقيمون أنفسهم تقييمات متدنية، كالخجولين أو فاقدي الثقة بالذات، كل هؤلاء يخشون أن يكتشف الآخرون نقاط ضعفهم، لهذا يحاولون الابتعاد عن الاختلاط بالآخرين. وغالباً ما يمر هؤلاء عبر اختبارات حياتية سلبية، ويحتاجون إلى الكثير من الوقت ليتعلموا تدريجياً الثقة بالتلاميذ في الصف وبالمعلمين. هؤلاء الأطفال يحتاجون إلى الكثير من الوقت ليدركوا بأنهم ليسوا الوحيدين «الذين يختلفون عن الآخرين»، وإنما كل إنسان آخر هو ذاتية مستقلة غير متكررة ولا تشبه الآخرين، وإضافة إلى جوانبها الإيجابية تحمل نقاط ضعف أيضاً. ولا يكون الأطفال الذين يتجنبون الآخرين من أطفال الأسر التي تعاني المشكلات

فقط، فغالباً ما يكون هؤلاء من الأطفال الحساسين الذين يعانون من فقدانهم لشيء ما، أو من أحداث درامية هزت أسس ثقتهم بالعالم: موت شخص مقرب، طلاق الوالدين، جلوس الوالدين عاطلين عن العمل أو فقدانهم لعملهم، تغيير مكان السكن، فقدان صديق.. في هذه الحالات يجب أن يتحلى المربي بالصبر ليتمكن من تخليص الطفل من شعوره بالعزلة والوحدة.

بإمكاننا أن نزرع الأمل في الأطفال:

أهم وظيفة يؤديها المربي هي تقوية ثقة الطفل بأنه قادر على التحكم بحياته لوحده. فمن المهم جداً تعويد الطفل أن يعتز بتاريخه الشخصي، وأن ينظر بأمل نحو المستقبل. فالأمل هو ذلك الأساس الوجودي الذي يساعد الإنسان على تحمل واجتياز الظروف القاسية. عندما يكون كل شيء على ما يرام فلا حاجة للأمل. الأمل يعطي الإنسان إمكانية الاستمتاع بالحياة مع كل ما فيها من هموم ومشكلات، ويعطي قوة داخلية للكبير والصغير، وتجعل الإنسان طموحاً في حياته.

بعد قراءة هذا الكتاب يمكنكم أن تلاحظوا أن الأمل أساس بنيت عليه الكثير من الحكايات الخيالية عن رحلات في عالم العجائب. إضافة إلى هذا كله فإن الأمل هو ذلك الشيء الذي لا يمكن أن نشعر من دونه بالثقة بقوانا الذاتية، وقد يكون أحياناً مصدر حكمة غير خاضعة لسلطة الوعي.

بمقدورنا أن نعلم الأطفال معنى الاحترام:

المعلم - المربي الجيد هو الذي لا يقتصر تفاعله أثناء الحصة الدرسية على نقل المادة العلمية فقط، بل ويركز على الاحترام المتبادل بينه وبين تلاميذه. والاهتمام بشؤون التلاميذ يجب ألا يظهر بصيغة واضحة ومباشرة، بل يجب أن يظهر عبر تصرفات معينة تهدف إلى التعرف بشكل أفضل على التلاميذ، والتعرف تدريجياً على تاريخ حياة كل واحد منهم، مع ضرورة عدم الامتناع عن التفاعل مع أولئك الأطفال الذين قد يواجه المربي صعوبة في التعامل معهم. وبالنسبة لاحترام الطفل، فهو عكس الاهتمام، يجب إظهاره بصيغة مباشرة تترتب على سلوك الطفل وتأتي نتيجة لما يقوم به من أعمال.

يمكن إظهار احترام الكبير للصغير بأشكال مختلفة، على سبيل المثال: عندما يؤكد الكبير (المعلم) مسؤولية الصغار (التلاميذ) عن تصرفاتهم. ويشعر الطفل أن الكبير يحترمه عندما يوجه له أسئلة مثل: «ما الذي تعلمته من هذا الحدث؟» أو: «ما الذي تشعر به الآن؟» والاحترام في هذه الحالة يجب أن يتجسد بقدرة الكبير على سماع وجهة نظر الطفل بخصوص ما سئل عنه. كما يمكن للمعلم أن يظهر احترامه للتلاميذ بالابتعاد عن الإصرار على التعامل مع التلاميذ حسب الصفات النفسية لهم، أو وفق نقاط النقص عندهم. وكما يقولون: «لا يوجد من هو مريض عملياً بشكل مطابق لتشخيص حالته المرضية».

بمقدورنا أن نعلم الأطفال التفكير بوضوح، وتحليل الواقع:

إن المرحلة التعليمية المبكرة، أي مرحلة الطفولة المبكرة، هي المرحلة التي يجب أن يتعلم الطفل فيها التمييز بين التفكير والانفعال، بين الواقع والخيال. يجب أن نساعدهم على العيش في عالم الواقع، وأن نساهم في الوقت نفسه بصقل مخيلتهم بما يتناسب مع تنمية القدرات الإبداعية الفكرية والفنية والبحثية عندهم.

بمقدورنا أن نعلم الأطفال اتخاذ القرارات الفردية والجماعية:

الصغار مثلهم مثل الكبار يحاولون التصرف بشكل سليم، لكنهم يتعجلون أحياناً، وقد لا يعرفون ما هو صحيح وسليم وما هو غير سليم، ولا يلاحظون في معظم الحالات ما يتوفر لهم من إمكانات. بمقدورنا أن ننمّي عندهم خبرة البحث وتحليل مختلف الاحتمالات الممكنة لاتخاذ القرار وطبيعة القرار. يمكن أن نتدرب معهم على كيفية اتخاذ القرارات العادلة وسط المجموع «في الجماعة»، واتخاذ القرارات الجماعية. كما يمكننا أن نساعد الأطفال على رؤية وإدراك تلك الإمكانات التي تقوم ثقافتنا الاجتماعية بكبتها أو تشويهها. على سبيل المثال، يمكن لفت انتباههم إلى أن أفضل هدية نقدمها للآخرين هي قضاء الوقت معهم والاهتمام بهم وليست بالضرورة الأشياء باهظة الثمن. ومن المفيد جداً أن يسمع الأطفال عبارات توجيهية جميلة، على سبيل المثال، أن يقول المعلم: «الأسرة الغنية هي تلك الأسرة التي يمكنها أكثر من غيرها أن تراقب مجتمعة غياب الشمس».

بمقدورنا أن نعلم الأطفال التعاطف مع الآخرين والشعور بهم (التألم لألمهم):

يمكن تحفيز هذه الصفة في شخصية الطفل بأن نركز انتباهه على ما يفكر به الآخرون وما يشعرون به، وعلى أحاسيسهم. يمكننا أن نعلمهم أن يضعوا أنفسهم مكان الشخص الآخر، أن يتفهموا ويحسوا بالعالم الداخلي للأشخاص الذين من جيل آخر، أو من سنّ مختلفة، أومن ثقافة أخرى، أو من أوساط اجتماعية غير وسطه، وبعادات وتقاليد مختلفة. وإذا تواجد في صف واحد طلاب من مختلف الثقافات والقوميات، فإن هذا سيعطي الطفل إمكانية أكبر ليطور في داخله المحاكاة.

عندما يتحدث الأطفال في جو هادئ مريح عن حياتهم، تجري عملية مهمة يحاول الطفل أن يرى بواسطتها العالم، ولو لبعض الوقت، بعين شخص آخر. في هذه الأثناء يمكن أن نوصل إلى الطفل فكرة وجود الكثير من الأساليب المختلفة للتعبير عن الحب في الحياة. يُمضي الكثير من الأشخاص حياتهم بحثاً عن طريقة للتعبير عن الحب ولا يجدون هذه الطريقة أحياناً، في الوقت الذي يمنحنا فيه وسطنا المحيط الحب بمختلف الأشكال والأساليب غير تلك الطريقة المعهودة أو الطريقة المنشودة. بما أن كل الناس يتعطشون إلى الحب، وإلى رؤية مختلف تجسداته والشعور بها، فإن القدرة على الشعور بالسعادة أمر رئيس ومهم للإنسان.

بمقدور المربي - المعلم أن يساعد الطفل على تنمية شخصيته:

إذا أردنا للطفل أن يكبر وينمو كشخصية مستقلة مميزة، يجب ألا نسمح بأن تصبح مطالبنا منه في تصرفه وتفكيره محوراً أساسياً يرتكز عليه في تكوين شخصيته. بل على العكس يجب أن نساعد الطفل على أن يتبع أهدافه ورغباته الداخلية الخاصة. عادة يتمكن الأطفال من إدراك أهدافهم الذاتية عندما يعبرون عنها في المجال الإبداعي: يكتبون، يؤلفون أجزاء موسيقية، يعزفون على الآلات الموسيقية، يرسمون أو يؤلفون مسرحيات طفولية أو أشعاراً.

بمقدورنا أن ننمي لدى الطفل الانفتاح والرجولة في التعبير عن رأيه بالآخرين:

الرغبة بالانتماء إلى المجموعة غالباً ما تعيق الطفل عن إقامة علاقات طبيعية مع أبناء جيله. وخشية أن يخربوا العلاقة مع أشخاص أكثر أهمية فإن الأطفال غالباً

ما يتبعون سلوكيات مشابهة للكبار، وتحديداً: التزام الصمت عندما يتعرض لما يزعجه، أو يكبح رغباته لمصلحة رغبات الآخرين، أو لا يعبر عن وجهة نظره. من المهم جداً تحضير الأطفال لتقوية علاقة تبادلية بينهم وبين التلاميذ في الصف، وكذلك مع المعلم. وهذا سيؤمن الانفتاح والصدق والتعامل الحيوي بين الجميع.

بمقدورنا أن نعلم الطفل ونساعده كي يتجاوز خوفه وقلقه:

لهذا علينا أن نفسح المجال للأطفال كي يتحدثوا عن مشكلاتهم والأمور التي تؤلمهم، وأن نستمع إليهم باهتمام أثناء ذلك. وبمقدورنا أن نعلمهم كيفية توزيع الوقت وتنفيذ كل الواجبات، وتعليمهم استرخاء الروح والجسد والاستمتاع بوقت الراحة.

بمقدورنا أن نظهر للأطفال كيف يمكن العيش دون عنف:

عندما يكون الطفل غاضباً أو منزعجاً يجب أن نساعده كي يعبر بحرية عن مشاعره دون عدوانية ودون الدخول في نزاع. بمقدورنا أن نساعد الطلاب والتلاميذ في حل ما ينشب بينهم من خلافات دون اللجوء إلى العنف، وأن نعلمهم السيطرة على غضبهم والتحكم به. ويمكن أن تساهم هذه الألعاب بامتصاص الغضب منهم.

بمقدورنا أن نعلم الأطفال التوازن بين السعي إلى الحرية الذاتية والعلاقات مع الآخرين:

أول ما يجب أن نأخذه بالحسبان هو أن الحضارة الحالية وثقافات العصر وقوانينه تؤمن حماية للحرية الفردية أكثر بكثير مما كان عليه الوضع في مختلف المراحل والعهود السابقة من تاريخ البشرية. إن صناعات الدعاية والإعلان موجهة نحو تلبية وإشباع المصالح الأنانية للفرد، ونحو سعيه لتحقيق السعادة الذاتية والإشباع السريع للرغبات الفردية. إن ثقافة العصر الحديث تقوم على التنافس وتجعله ركيزة في الحياة، مما يؤدي إلى تأجيج الرغبات وجعلها سريعة وجامحة وقوية مقارنة بالانفعالات الاجتماعية الأخرى التي كثيراً ما نفتقد وجودها مؤخراً. مع كل أسف إننا مضطرون للاعتراف بأن مصالح الفرد أصبحت مركز اهتمام العلوم النفسية والطب النفسي، حيث يتم التركيز على حقوقه ورغباته وحالات انزعاجه. لكن

أحداً لا ينتبه في غضون ذلك إلى أن جعل الفرد الشغل الشاغل لهذه العلوم يزيد من خطر العزلة والانطواء على الذات، ما يؤثر بالطبع في مستوى العلاقات الاجتماعية بين مجموع الأفراد. وللابتعاد قدر الإمكان عن هذه الظاهرة السلبية سعينا جاهدين في وضعنا لهذه التمارين الابتعاد عن عنصر التنافس فيها.

بمقدورنا مساعدة الأطفال على بلوغ حالة التوازن الداخلي:

هذا يعني أننا نفكر مسبقاً وبكل دقة لاختيار تلميذ معين نرى أنه يحتاج إلى المشاركة في لعبة معينة، على سبيل المثال نختار أحياناً تصرفاً معيناً أو لعبة ما للأطفال المتميزين المتفوقين الذين قد يبدون ردة فعل سريعة لمجرد التلميح بأنهم لا يقومون بتنفيذ عمل ما كما يجب، أو للأطفال الحماسيين أكثر من اللازم، أو للأطفال الهادئين إلى درجة عدم القدرة على التغيير السريع لمخططاتهم أو الانتقال من حالة انفعالية إلى أخرى. فإننا باختيار التمارين المناسبة نقدم ما هو مفيد لهؤلاء الأطفال إذا علمناهم الاسترخاء، واللجوء إلى مخيلتهم الذاتية للمساعدة عند الحاجة. فالألعاب الموجهة لتعويد الطفل وتعليمه على التعاطف مع الآخرين والشعور بهم تكون مفيدة جداً للأطفال الأنانيين والمعتزين بالذات.

والأطفال فاقدو الثقة بالنفس يمكنهم تطوير الصفات التي يشعرون أنها ضعيفة في شخصيتهم بمساعدة الألعاب المذكورة تحت عنوان «كيف تحقق النجاح؟» و «لنرفع الاحترام بالذات». وبالطبع فإن هذه الألعاب ستكون مفيدة للأطفال عموماً، ومع هذا سيكون من الرائع أن تتمكنوا من اختيار اللعبة آخذين بالحسبان الصفات الشخصية للطفل الذي يحتاج لمساعدتكم، وتجدون أن اللعبة التي تختارون هي مناسبة له وستساعده على بلوغ حالة التوازن الداخلي.

بمقدورنا أن ننمي لدى الطفل الشعور بالفكاهة:

«إن الحياة بطبيعتها معقدة جداً دون الحاجة إلى الشعور بأننا تعساء» (جانا مورو). حاولوا قدر المستطاع إظهار الحس بالفكاهة، فإنكم تظهرون للأطفال بذلك أن الحياة جميلة ويمكن تحملها بكل بساطة، حتى في المواقف الصعبة حاولوا أن تجدوا ما هو مضحك واسمحوا لأنفسكم بالضحك.

ستجدون في هذا الكتاب الكثير من الألعاب التي تهدف إلى المرح والضحك. ونعتقد أن فكرة تغيير النظام ولو مرة في الأسبوع ليست سيئة، وذلك بأن تنفذ الحصة التدريسية مع فسح المجال أمام الأطفال برواية القصص المضحكة والفكاهات. بهذا الشكل ستلاحظون تراجع عدد التصرفات التي قد تشوش على الدرس، لأن الأطفال يعرفون الآن أنه هناك وقت في المدرسة مخصص للمرح وإطلاق أحاسيسهم الفكاهية. حتى إنهم سيحاولون التقليل من رواية القصص أثناء الدروس والإبقاء عليها لروايتها أثناء الحصة المخصصة لذلك.

بمقدورنا أن نساعد الأطفال عل تنمية الجوانب القوية في شخصيتهم:

غالباً ما ينظر المجتمع الحديث إلى الأطفال باعتبارهم مستهلكين مستقبلين، فيفرض عليهم أن تكون لديهم الكثير من الرغبات والمتطلبات، وفي الوقت نفسه يتم تشجيعهم وحثهم على الإشباع السريع لهذه الرغبات وتحقيقها وتلبية متطلباتهم. من هنا فإن ما يكتسبه الطفل من معارف وخبرات حياته المدرسية ومن حياته مع الأسرة، إضافة إلى مختلف العمليات والمواقف الحياتية التي تساعده في صقل صفاته الشخصية، كلها عناصر مهمة يحملها الإنسان معه إلى حياته المستقلة في الوسط الاجتماعي. ولعل القدرة على التعاطف مع الآخرين والشعور بهم، إضافة إلى القدرة على تحمل المسؤولية عن كل ما يقوم به الإنسان من أعمال هما أهم صفتين يجب اكتسابهما منذ الصغر. ويحتاج زرع هذه الصفات في شخصيته الإنسان إلى الكثير من الجهد والوقت، لهذا كلما بكرنا في تنمية هذه الجوانب من الخبرة في شخصية الطفل، نكون أكثر ثقة بأنه سيظهر هذه الجوانب الإيجابية المهمة جداً للحياة الاجتماعية في أكثر المواقف تعقيداً وشدة. جميعنا نعلم أن الطفل سيواجه عاجلاً أم آجلاً (عندما يكبر) ظروفاً معقدة وشروطاً قاسية في دخوله في أسواق العمل، حيث الطلب شبه معدوم مقارنة بالعروض الكثيرة. هنا تكون قدرة الإنسان على العمل الجماعي عنصراً مهماً في إيجاد موقع عمل مناسب، لكن في الوقت نفسه، ومع القدرة على العمل الجماعي، لا بد من الحفاظ على الاستقلالية الذاتية. ولن ينجح إلا ذلك الإنسان الذي يتمكن من التماسك وتحمل مختلف الظروف المعقدة حتى

النهاية، والقادر على الجمع بين التفاعل مع المجموع من جانب مع الحفاظ على استقلاليته من جانب آخر.

لهذا من الضروري أن يلاحظ الأطفال أن علاقتكم معهم لا تقتصر على الحب، بل وعلى تحملكم لتصرفاتهم وتعاملهم معها بهدوء وتعقل.

قد تبدو التمارين (الألعاب) الواردة في هذا الكتاب معقدة بعض الشيء لتنفيذها في المدرسة التي ينظر إليها الأكثرية على أنها مكان تقتصر وظيفته على المادة التعليمية. لكن ومع وظيفتها في تعليم الأطفال هناك مهمة أخرى للمدرسة، ألا وهي إعداد الأطفال للمستقبل والحياة المستقلة، وتربيتهم اجتماعياً. يجب أن تصبح هذه المهمة واحدة من المهمات الرئيسة للمدرسة. يجب أن تتحول المدرسة إلى عنصر توازن بالنسبة للمجتمع الحديث الذي يتزايد فيه دور التقنيات الحديثة على حساب تراجع مستوى العلاقات الاجتماعية الطبيعية والضرورية للإنسان، وحيث تقوم العلاقات في معظمها على مبادئ قوانين السوق والعرض والطلب. يجب أن تؤدي المدرسة دورها في إعادة الصبر وتحمل الناس لبعضهم والاحترام المتبادل بين الأفراد، كما بوسع المدرسة أن تساعد الأطفال على رؤية معاني الحياة وقيمها. ويجب على المدرسة أن تؤدي دور محامي الدفاع عن الأطفال في ظل تزايد التعقيدات وتنوعها. إن علم التربية والتربويون مدعوون لتوجيه الأطفال نحو درب الحياة الذي سيعلمهم تحمل المسؤوليات وتنمية الاستقلالية والاعتماد على الذات. جميعنا نود أن يكون أطفالنا قادرين على الحب؛ أن يكونوا مبدعين ولطيفين طيبين. نريد أن يتمتعوا بالرجولة المطلوبة لاتخاذ القرارات وإيجاد حلول للمشكلات التي تواجه الجميع وتواجه كوكبنا، وبأن يكون لديهم حس بالانتماء ليس إلى قومهم فقط، بل بالانتماء للبشرية كلها.

الفصل الأول



الانتباه

الأصـــــدقاء الـــــصغار

الهدف:

هو أن نُريكم كيف يمكن تركيز انتباه الأطفال قبل الدرس، أو قبل أي حديث كان.

تحفز هذه اللعبة الأطفال على الشعور بالطمأنينة، والتكلم بهدوء والاستماع بانتباه.

الأدوات:

دميتان أو ثلاث دمىً صغيرة داخل علبة.

التعليمات

قبل أن أروي لكم الحكاية التالية، أريد أن أعرّفكم بأصدقائي الصغار. إنهم صغار جداً.. جداً، ولهم آذان رقيقة وصغيرة، ولديهم سمع حاد جداً، ومرهف إلى درجة أنهم يستطيعون سماعنا حين نهمس، ويسمعوننا عندما نتنفس. أمَّا عندما نتحدث بصوت عالي النبرة، فإنهم يخافون.

لذلك أرجو منكم أن تتصرفوا بهدوء، كي أستطيع أن أريكم إياهم. (عندما يهدأ الأطفال، أخرجوا الألعاب من العلبة).

أصدقائي الصغار يريدون البقاء معكم وسماع الحكاية التي سأرويها لكم. لذلك هيا بنا لنفكر كلنا سوية ماذا سنسميهم، ما هي الأسماء التي سنطلقها على تلك المخلوقات؟ (أعطوا الأطفال فرصة لاختيار اسم لكل دمية من الدمى). والآن لندعهم يتعرفون إلينا، لذلك سوف نتناقلهم فيما بيننا بشكل دائري، وكل واحد منكم، عندما يأخذ الصديق الصغير بين يديه، عليه أن يخبره باسمه بصوت هامس، واعداً إياه أنه سوف يجلس بهدوء، لأنه لا يريد أن يسبب لآذانهم الناعمة أي أوجاع.

وعندما «يتعرف» الأطفال على الدمى، تستطيعون رواية حكايتكم. وفي النهاية أعطوا الأطفال فرصة وداع «الأصدقاء الصغار»، وضعوا الألعاب في العلبة من

جديد. حوّلوا حضور هذه الدمى في دروسكم إلى طقس واحد، وتمسكوا به دائماً، ولكي يتعامل الأطفال بجدية أكثر مع «الأصدقاء الناعمين الصغار»، يمكنكم أن تؤلفوا حكاية عن مصدر وجود هذه الدمى، والمغامرات والمخاطر التي مرّوا بها. وإذا أراد التلاميذ إحداث الفوضى أثناء الدرس، فذكروهم بوجود مشاركين مميزين داخل الصف، بقولكم: «فكروا بالأصدقاء الصغار، الذين يجب ألا نتسبب لآذانهم بالآلام»

اللعبة ٢ **من ٦ سنوات**

النجمـــــــة الـــــــــسحرية

⊕ الهدف:

قبل أن ترووا للأولاد حكاية ما، عمّموا داخل الصف جواً من السريّة، لكي يستعدوا للاستماع بكامل انتباههم. فهذه اللعبة تساعدكم على توجيه الأطفال إلى النمط المطلوب.

الأدوات:

من الضروري أن نقصّ نجمة غير كبيرة من الكرتون، ونلصق عليها بعض القش. وإذا أردتم، فمن الممكن أن نرش النجمة بمسحوق ذهبي اللون، أو أن ندهنها بالصمغ ونذرّ عليها بعض البهرج.

التعليمات

اليوم أحضرت لكم شيئاً مميزاً: نجمة سحرية. وهذه النجمة تملك قوة سرية. إذا هززتها للأمام والوراء، فإنها ستمنحكم شعوراً بالهدوء والانتباه لسماع الحكاية التي سأرويها لكم.

معظم الأولاد، وعن طيب خاطر، يبدؤون بالإحساس بـ «القوة السحرية» للنجمة. وإذا كان أحد الأطفال معبأً بروح الانتقاد للعملية، يمكن لكم أن تشركوه في هذه اللعبة قائلين: «أنت ستمسك بالنجمة السحرية، بينما أروي أنا القصة».

ولكي تزيدوا اهتمام الأطفال بالنجمة السحرية، يمكن أن تستخدموها في أحداث أخرى، ومن وقت لآخر يمكنكم إعطاؤها لأي طفلٍ من الأطفال في نهاية اليوم التعليمي، لكي يقوم هو - وبلطف - بتقريبها من الأطفال الآخرين على سبيل الوداع بينهم.

اللعبة ٣ **من ٦ سنوات**

أنـــا أسمـــع جيـــداً

الهدف:

هذه اللعبة بسيطة، توقظ خيال الطفل، وتثير فيه الرغبة لسماعكم بانتباه. بالإضافة إلى أن الأطفال يتعلمون «الإشارات السرية»، التي يُمكنها أن «تشنف آذانهم». وفيما بعد تستطيعون استغلال هذه الإشارات لتركّزوا انتباه الأطفال أكثر.

الأدوات:

عُصابة للعيون.

التعليمات

اجلسوا بشكل مناسب. أغمضوا أعينكم. تنفسوا ثلاث مرات بعمق...

والآن يجب عليك أن الاستماع بإمعان إلى ما سأرويه. تصور أن كلباً ما أمامك، وهو يعجبك كثيراً. أعطه قليلاً من الأكل، ليعرف أنك صديقه. ثم تصور أنه بدأ بهز ذيله تعبيراً عن رغبته في أن يكون هو صديقك أيضاً. وأنت تعرف أن الكلب يملك سمعاً مرهفاً، وإذا «شنَّف أذنيه» فإنه يستطيع سماع أي شيءٍ حتى الخشخشة البسيطة. إذاً تستطيع أنت وكلبك إجراء التجربة التالية: قل له إن عليه الجلوس والانتظار، وانظر كيف ينفذ ذلك بمهارة، ناظراً إليك بإمعان، ثم امسح وربّت له فوق أذنيه المرفوعتين وقد تكون أذنا كلبك متهدلتين، لكن هذا ليس مخيفاً، فسمع هذه الكلاب مرهف جداً.. جداً.

تصور الآن، أنك تبتعد عن الكلب ولا تظهر له إلا على مسافة مثل المسافة بيني وبين أبعد طفل في الصف عني. والآن التفت إلى الكلب واهمس له بأي كلام طيب. وانظر كيف أنه - وبسهولة - يرفع رأسه، محاولاً فهم كلماتك بإمعان، وبعدئذ، اهمس بصوت بشكل أكثر انخفاضاً من السابق داعياً الكلب إليك. وراقب، ماذا يفعل عندما يسمع أمرك، وإن كان صوتك منخفضاً جداً. دعه يصل إلى حيث تقف، ماذا يفعل كلبك بالضبط؟ هل يأتي إليك ببطء أم يركض بقفزات كبيرة؟ عندما يصل إليك أعطه شيئاً ما لذيذاً، وإذا أردت فيمكنك أن تطبطب على رأسه ملاطفاً. قل له إنك مندهش لكيفية استماعه إليك بشكل جيد، والآن ودّع كلبك.. وافتح عينيك.

وأنت أيضاً تستطيع أن تسمع جيداً كل ما يجري حولك، عن طريق أذنيك. وأحياناً "تغلقهما" مثلاً، عندما تزعجك أصوات عالية جداً. والآن ضع، من فضلك، يدك على أذنك اليسرى، كالمحارة، واستمر كما لو أن أذنك اليمنى أكبر، وتسمع كل شيء بشكل خاص. ماذا يجب عليك أن تفعل بيدك من أجل هذا؟

انتظروا ريثما يتمكن جميع الأطفال من وضع أيديهم على أذنهم اليسرى. والآن افعلوا ذلك ثانية باليدين الاثنتين، بدايةً «أغلقوا» أذنيكم، وبعد ذلك اجعلوهما مفتوحتين وكبيرتين من جديد. وعند ذلك يمكن أن تقولوا لأنفسكم: «أنا أستطيع أن أسمع بشكل جيد. ولدي أذنان مرهفتا السمع». ثم أبعد يديك عن أذنيك، وركّز انتباهك على ما سأقوله لك الآن، وكرر القول لنفسك بصوت منخفض: «أنا أستطيع السماع بشكل جيد». وبعد ذلك، أفتح أذنيك.

التحليل:

- أي الأصوات لا تحب سماعها أبداً؟
- أي نوع من الضجة تفضل سماعه على غيره؟
- متى «تغلق» أذنيك في المدرسة، ومتى «تفتحهما»؟
- هل توجد كلمات تسد أذنيك بسببها؟
- هل توجد كلمات «تتفتح» أذناك لسماعها؟.

اللعبة ٤ من ٦ سنوات

العـــــــــــــــــصافير

الهدف:

هذه اللعبة تعطيكم فرصة رائعة لتؤسسوا داخل المجموعة جواً من الهدوء، ولتساهموا في تركيز انتباه الأولاد. إضافة إلى أنهم يتعلمون بواسطتها الإصغاء بإمعان. وأثناء سير اللعبة يستطيع الأطفال الجلوس في أماكنهم أو على شكل دائرة.

التعليمات

أريد أن أقترح عليكم لعبة تسمى «العصافير»، فمن منكم يريد أن يكون العصفور الأم، والعصفور الأب؟

العصفوران (الأسرة) يخرجان من الباب، بعد ذلك يتم اختيار خمسة أولاد يمثلون العصافير الأبناء. وبعد أن يحني الجميع رؤوسهم فوق أيديهم تدعى العصفورة الأم مرة أخرى إلى داخل الصف. أحد العصافير الأبناء يبدأ بالزقزقة، بينما تجلس بقية العصافير الأبناء بهدوء تام. وهنا تبدأ العصفورة الأم بالسير على مدى الدائرة محاولة العثور على ابنها. وعندما تحدد واحداً، تضع يدها على كتفه قائلة: «هذا أنت هنا!». هذا الابن يستطيع - عندها - أن يرفع رأسه. وعندما يتم العثور على الأبناء الخمسة يمكن إعادة اللعبة مرة أخرى.

عند إعادة اللعبة يمكن تمثيل حيوانات أخرى، مثل: الجراء، أو القطط، أو العجول، أو الحملان ..إلخ.

اللعبة ٥ من ٨ سنوات

أيـــــــــــن أنـــــــــا؟

الهدف:

هذه اللعبة ستثير حب الاستطلاع لدى الأطفال، وتجبرهم على الاجتماع والاستماع بعناية. إضافة إلى ذلك، فهي تنمي لدى الأطفال الإحساس بالرحابة، وتحسن الذاكرة البصرية.

الأدوات:

ربطة للعينين.

التعليمات:

أردت أن ألعب معكم لعبة، يمثل أحدكم فيها دور المتحرِّي، ونقوم معكم بربط عينيه، حتى لا يستطيع أن «يرى» إلا عبر أذنيه. ويقتاد أحد الأطفال المتحرِّي إلى زاوية غرفة الصف، وبعد ذلك يتوزع الأطفال في الغرفة ويتوقفون في أي مكان يختارونه، وبعد أن يأخذ كل واحد مكانه، ينادي المتحرِّي اسم أحدهم، فيقوم هذا الطفل، ودون أن يغير مكانه، بالطرق على أي جسم يقع إلى جانبه، فيطرق مثلاً على الطاولة، أو على جسم المدفأة... إلخ، وذلك لكي يعطي للمتحرِّي «معلومة من أجل التفكير والتبصر»، ويجب أن يتكرر الصوت عدة مرات. وبعد ذلك، يجب على المتحرِّي أن يحدد مكان التلميذ الذي ناداه من قبل. (إذا كان من الصعب على الأطفال تحديد مكان تواجد زميلهم شفهياً، فإنهم يستطيعون الإشارة إليه باليد). وبعد ذلك يلعب دور المتحرِّي تلميذ آخر.

التحليل:

- ما هو الشيء الذي شكّل صعوبة بالنسبة إليك في هذه اللعبة؟
- هل تستطيع أن تصور لنفسك غرفة الصف وعيونك مغمضة؟
- هل تستطيع أن تتصور، أي أصوات تصدرها الأدوات المختلفة، إذا طرقنا عليها، أو لمسناها؟
- هل أنت متحرٍّ جيد أم لا؟

اللعبة ٦ **من ٨ سنوات**

السمع الداخلي

الهدف:

هذا التمرين جيد ويساعد على التأمل، ويزيل التوتر لدى الأطفال: حيث يتعلم الأطفال «الإصغاء بإمعان»، مما يعني أنهم قادرون على تعلم التمييز بين الأصوات

المختلفة في الأجواء المحيطة، وفي جسم محدد. وهنا هم يستعملون الآذان بدل العيون بتركيزها حيناً على الضجيج القريب، وأحياناً أخرى على البعيد.

التعليمات

اجلسوا، أو استلقوا على الأرض، وأغمضوا أعينكم... وهيا بنا، لنجرّب تعلم الاستماع بـ «الأذن الداخلية».

أرخ كل جزء من جسمك، حتى يخيّل إليك أنك أصبحت دمية ضعيفة، محشوة بالصوف الناعم. والآن... خذ نفساً، واسحب أكبر كمية من الهواء، ثم أخرجه ببطء، كما لو أنك تريد أن تغطي الأرض كلها بأنفاسك. كرر ذلك مرة أخرى أيضاً، وأخرج الهواء على مهل مرسلاً إياه إلى نهايات الأرض.

والآن حول انتباهك إلى الأصوات، التي تخرج منك، عندما تشهق وتزفر. من الممكن أن تسمع بطنك يقرقر قليلاً، ويمكن أن تسمع أو تحس بنبضات قلبك، أو تشعر بقشعريرة خفيفة على كامل جسدك. أعد الاستماع بإمعان كبير إلى الأصوات التي يصدرها جسمك. استمع فقط للأصوات التي تصدر من هناك. *(دقيقة واحدة)*.

أما الآن فاستمع، بإمعان، إلى الخشخشة التي تصدر من حولك، ومن خارج جسدك، استمع إلى أصوات الخشخشة، التي يمكن سماعها هنا، في هذه الغرفة، أو تلك الصادرة من خارج حدودها. لاحظ ماذا تسمع. (حدد الأصوات التي تسمعها الآن في غرفة الصف، مثلاً: «أسمع قطاراً يسير من بعيد»، الخ...).

عيناك لا تزالان مغلقتين، والآن أغلق أذنيك أيضاً، لا تدع الأصوات البعيدة تصل إلى أذنيك، واستمع مجدداً إلى الأصوات الصادرة عن جسدك، أصغ فقط إلى جسدك، استمع إلى أنفاسك، استمع إلى قلبك كيف يدق، وأصغ إلى بطنك كيف يقرقر. *(ثلاثون ثانية)*

والآن افتح عينيك وانظر حولك.

- أنت تسمع بشكل مختلف عن السابق.
- هل تستطيع وضع الأصوات الخارجية جانباً، والاستماع فقط إلى جسدك؟
- أي الأصوات الخارجية تسمع أولاً؟

• هل تستطيع سماع الأصوات الخفيفة جداً من حولك، تلك الأصوات التي لم تلاحظها سابقاً؟

• هل تستطيع، بعد ذلك، التحول من جديد لسماع أصوات جسدك؟

التحليل:

• عندما تستيقظ، ماذا وكيف تسمع؟

• عندما تكون متعباً، كيف تسمع؟

• هل تعير انتباهك إلى الأصوات التي يصدرها جسدك أحياناً أم لا؟

اللعبة ٧ **من ٨ سنوات**

الصاخب والهادئ

الهدف:

يستطيع الأولاد عبر هذه اللعبة، أن يُصوروا لأنفسهم الأصوات المتباينة، وأن يستمعوا إليها عن طريق «الأذن الباطنية». فرسم الأصوات الصاخبة والهادئة، يعطي الأطفال إمكانيةً أكثر للشعور بالفرق بين تلك الأصوات. وفي نهاية اللعبة تستطيعون إجراء محادثة عن كيفية التصرف، ومتى يجب أن يكون الصوت هادئاً، ومتى يكون الصوت العالي مناسباً، وفي أي الأماكن نستطيع أن نكون صاخبين، أو هادئين.

الأدوات:

ورقة وأقلام رصاص لكل طفل.

التعليمات

اجلسوا بشكل مناسب وأغمضوا عيونكم. تنفسوا بعمق ثلاث مرات، ثم دعوني أسمع كيف تتنفسون.

بدايةً، يجب عليك أن تصور لنفسك الأشياء ذات الأصوات الهادئة فقط، وأنا، الآن، سأسمي بعض تلك الأشياء، وأنت صوّرها لنفسك بما تستطيع من الوضوح. هل تعتقد أن بإمكانك فعل ذلك؟

لنبدأ. صوّر لنفسك الخشخشة، صوت الحفيف منخفض جداً.. تخّيل، كيف يسقط رذاذ المطر على العشب. تخيل، كيف تمشي حافياً على سلاسل مرسومة على سجادة ناعمة... تصور، تلك الخشخشات الهادئة، التي تسمعها وهي تنبعث ليلاً. تخيل أنك تغني أغنية جميلة بصوت خافت... صوّر لنفسك.. كم أنت هادئ، عندما تستمع، بمزاج، إلى حكاية معينة.

وبعد.. تستطيع أن تفتح عينيك، وتحكي لي عن الأشياء والأصوات المختلفة التي تخيلتها بنفسك.

امنحوا الأطفال، حسب الإمكانية، وقتاً أطول لكي يستطيعوا أن يتقاسموا خوالجهم وانفعالاتهم فيما بينهم.

والآن، تستطيعون أخذ الأوراق وأقلام الرصاص، ورسم بعض الأشياء ذات الطبيعة الهادئة. *(٥ دقائق)*.

في هذا الوقت، سنتخيل الأشياء ذات الأصوات العالية. ففي بعض الأحيان نكون صاخبين؟ نعم نستطيع أن نكون ذوي جلبة!.

والآن أرجو منكم إغماض عيونكم، والتنفس بعمق ثلاث مرات من جديد.

أريد أن أسمع كيف تتنفسون....

هل تسمع أنت، كيف يتنفس الأطفال الآخرون؟ أظن أن هذه الأصوات ليست عالية. سأسمي الآن بعض الأشياء ذات الأصوات المرتفعة حقيقة. وأريد منكم قدر الإمكان، أن تتخيلوها بشكل واضح وجلي.

ضعوا في تصوركم: كيف يرن الهاتف.. كيف يكون صفنا في الاستراحة، عندما يتحول إلى اللعب بفرح ومرح وابتهاج.. كيف يدوّي الرعد أثناء العاصفة الرعدية.. كيف هو ضجيج الطائرة الكبيرة عندما تبدأ عملية الإقلاع، ثم مراحل الارتفاع أعلى وأعلى....

تصور أنك تقف في قاعة تضم مجموعة من الأدوات الموسيقية الإيقاعية، وأنت تضرب على الصنوج.. تخيّل، كيف أن صديقك المقرب يقترب منك خلسة، ويخيفك بصرخة مدوية: «بوووووا» حقيقة، هذا يدوي عالياً!!

والآن، افتح عينيك وقل لي: ماذا سمعت وماذا رأيت في مخيلتك؟

من جديد، امنحوا الأطفال الوقت الكافي لكي يستطيعوا أن يحدثوا بعضهم البعض عن تصوراتهم.

في هذا الوقت، خذوا الأوراق والأقلام، من جديد، وارسموا أدوات تصدر أصواتاً عالية.

التحليل:

- في أي الأماكن يجب علينا أن نكون هادئين؟
- أين يمكن أن نكون صاخبين؟
- في المدرسة، متى يجب أن نكون صاخبين، ومتى علينا - بالضرورة - أن نكون هادئين؟
- انظر إلى رسوماتك. عندما تقارن اللوحتين، على ماذا تقع عيناك؟ الألوان المختلفة؟ أو الأدوات، هل هي واحدة أم أنها تبدو مختلفة بشكل ما؟
- هل توجد أصوات تسبب لك الراحة؟
- هل تعرضت للخوف في وقت ما، بسبب أصوات عالية جداً؟
- هل توجد أصوات منخفضة تسبب الهلع؟
- كيف تفرح؟ هل تكون صاخباً أم هادئاً؟.

اللعبة ٨ **من ١٠ سنوات**

الإحساس والنبرة

الهدف:

أصواتنا تحمل إلى جليسنا معلومة عن إحساسنا. وأحياناً، نستطيع أن نعرف عن الآخرين، بواسطة نبرة صوتهم أكثر مما تتضمنه أحاديثهم. وفي بعض الأحيان يتم التعبير عن أشياء بنبرة الصوت، من الصعب التعبير عنها بالكلام. لذلك، فمن الجيد إذا تعلّم الأطفال سماع كل شيء يقوله محدثهم، وملاحظة كل تفاوت طفيف وتباين في الإحساسات، عن طريق التغيّرات في نبرة صوته. عند هذا

يستطيعون الإحساس بالآخرين أكثر، ويصبحون أكثر لطف ورهافة. وفي هذه اللعبة تُعطى فرصة أكبر للأطفال لمحاولة التعبير عن إحساسهم بمساعدة نبرة الصوت.

في نهاية اللعبة يمكن إجراء مناظرة حول الناحية غير الشفهية في الحديث.

التعليمات

تخيلوا أن الصف كله انتقل في عربة الزمن إلى عالم آخر، حيث يتكلمون عبر حروف صوتية طويلة فقط مثلاً: آااااا، ي ي ي ي، ووووو...، والناس الذين يتكلمون هذه اللغة، يستطيعون التعبير عن كل إحساساتهم من خلال نطق مختلف لهذه الأصوات.

حاولوا أن تتصوروا كلام هذا الشعب الذي يعبر عن سعادته. قولوا لي كلكم الأحرف التالية بلهجة فرحة: آااااا، ي ي ي ي، وووووووو. في هذه العملية، تابعوا الأطفال، لكي يعملوا على إدخال إحساسهم بشكل جدي في عملية نطق الحروف. ثم أعطوهم فرصة ليظهروا نبرة الخوف، ويعبّروا أيضاً عن إحساسات أخرى كالغضب، والحزن، والحب، والقلق، والفخر، والفضول، وغير ذلك. وساعدوهم كي يعيروا انتباههم إلى كيفية تغير حركات عضلات وجوههم ووضعيتها، وشعورهم عند التعبير عن الإحساسات المختلفة.

وعندما تعبرون عن أحاسيس جديدة هل تتغير هيئتكم أم لا؟ وكذلك تعابير وجوهكم؟ كيف تتنفسون عند التعبير عن انفعالات مختلفة؟

في النهاية، يمكنكم أن تُرددوا، وبالتناوب كل الأحرف الصوتية، مظهرين التباين في الأحاسيس المختلفة: آااااا السعيدة، بعد ذلك، ي ي ي ي الكئيبة.

بعد ذلك فليجلس كل اثنين منكم إلى جانب بعضهما، لأنني أريدكم أن تتحدثوا إلى بعضكم البعض مستخدمين الأحرف الصوتية فقط، وهي، يجب أن تظهر تلك الأحاسيس، التي تشعرونها الآن. وجهوا انتباهكم إلى الصوت، وإلى وضع وتعابير وجه زميلكم أيضاً. *(ثلاث دقائق)*.

والآن، هيا بنا، نناقش سوية القلق الذي اعتراكم في هذه العملية.

التحليل:

- ما هو الشيء الذي كان صعب الفهم أكثر من غيره في حديث الآخرين؟
- أي الأحاسيس تستطيع التعبير عنها بسهولة أكثر من غيرها؟
- هل تُعير انتباهاً لنبرة محدثك لكي تفهم إحساسه، أم لا؟
- هل تستطيع القول أمام أي أحد من صفك، أنك تفهم أحاسيسه مباشرةً؟
- كيف تكون نبرة صوتك عندما تكون سعيداً؟ وكيف ينطلق صوتك عندما تتعرض للخوف؟ وكيف تكون النبرة عندما تصبح بشوشاً؟
- متى تشعر بأنك غير مرتاح في الحديث: هل حين يكون محدثك غاضباً؟ أم عندما تكون حزيناً؟ أم عندما يعبّر أمامك عن الحب؟
- لماذا يملك الناس الأحاسيس؟ لأي سبب تلزمهم؟
- هل لديك أي قاعدة خاصة في العلاقة مع التعبير عن الأحاسيس؟

اللعبة ٩ **من ٦ سنوات**

موسيقى الأرض

الهدف:

بواسطة هذه اللعبة، يمكنكم أن تُدرِّبوا الأطفال على «الاستماع الفعّال» بشكل أفضل، إذا وضعتم لهم موسيقى خاصة ومختارة، بشكل منتظم. ونحن نقترح عليكم استخدام المؤلفات الموسيقية، التي تستطيع إعطاء الأولاد إحساساً بالاطمئنان والوقاية والثبات. وتلزمنا، هنا، الموسيقى الهادئة والدافئة والرخيمة، التي توفِّر الشعور بالأمان، والاجتماع مع الآخرين. اعرضوا هذه اللعبة على الأطفال، عندما يكون مزاجهم رائقاً، لأنهم عند ذلك يستطيعون استيعابها، وتشعرهم بدفء خاص وتمدهم بالإحساس بالأمان.

الأدوات:

شريط تسجيل لأنموذجين من الألحان الموسيقية الهادئة.

التعليمات

عندما تركزون وتنتبهون، فأن آذانكم ستصغي بشكل أفضل. هل يمكنكم بأنكم تمتلكون القدرة على الإصغاء بالأنف والفم والجلد، وليس بالأذن فقط، أم لا؟ كيف سيكون سمعكم إذا امتلأ جسدكم بآذان صغيرة؟ من المحتمل أن هذا جيد جداً، لاسيما عندما تستمع إلى نغمات موسيقية رائعة. أنا سأُسمعكم، الآن، مقطوعتين موسيقيتين، يطيب لكم سماعهما.

اجلسوا كما يناسبكم وأغمضوا أعينكم. وخذوا نفساً عميقاً ثلاث مرات.

عندما تبدأ الموسيقى، تخيل أنك «تتنفس» صوت الموسيقى بأذنيك، أنفك، فمك، وكل مسامات جلدك... (تنطلق المقطوعة الأولى).

تنفس بعمق عبر أنفك.. أذنيك.. جلدك... اشعر بكيفية دخول الأنغام إلى كل مكان من جسمك، ويديك، وأنفك، وبطنك وقلبك. دع جسدك يبدو كأذن كبيرة، تلك التي تستمع بإمعان وتلذُّذٍ. اشعر بتأثير الموسيقى في جسدك؟ حيث تهديك الراحة والهدوء، والحرارة والشعور بالأمان.

اعملوا فاصلاً بسيطاً بعد المقطوعة الأولى، وأعيدوا التعليمات. عندما تبدأ المقطوعة الثانية، تخيّل، أنك تتنفس كل الأصوات بأذنيك، وأنفك، وفمك، وكل جزء من أجزاء جسدك.

التحليل:

- بماذا تأثرت في الوقت الذي سمعت فيه المقطوعة الأولى؟
- ماذا أحسست عند سماعك المقطوعة الموسيقية الثانية؟
- هل استطعت التخيُّل بأنك تتنفس الأصوات بكل جسدك؟
- أي موسيقى أقرب إليك؟
- في هذه المرة، هل سمعت الموسيقى، كالعادة، أم بشكل مختلف؟

الجـــــــــــــرس

الهدف:

نحن نستخدم في هذه اللعبة رنين جرس، نتخيله لأنفسنا، ذلك الرنين يمنح الأطفال إمكانية تعلم الاستماع للأصوات بإصغاء. بالإضافة إلى أنهم سيستطيعون فهم ما يمكن أن يدخل في إدراكهم للمحيط عبر الإصغاء الفعّال. فعندما نستمع بتركيز للرنين العادي، يمكن أن يعطينا ذلك إحساساً بالفرح والقوة الداخلية والثقة.

التعليمات

هل توجد على الأرض تلك الأصوات، التي توقظ إحساسكم وتلامس روحكم؟ أي أصوات تجلب لكم السعادة؟ هل يوجد ذلك الضجيج، الذي يخيفكم؟ هل تعرفون الأصوات التي تنعشكم أم لا؟ هل يوجد الضجيج الذي يجلب لكم القلق، أم لا؟

يوجد لدينا ذاكرة خاصة بالأصوات. هل تستطيعون أن تتخيلوا صوت محرك السيارة، أم لا؟ كيف هو صوت أمك؟ غنوا لي مقطعين من أغنيتكم المفضلة.

في هذا الوقت، اجلسوا بشكل مناسب وأغمضوا عيونكم. وتنفسوا بعمق ثلاث مرات.

تصور نفسك مستلقياً على مرج تحيط به روابٍ وتلال رائعة الجمال. وتحتك سجادة عشب طرية، وعندما تتنشق الهواء تشعر برائحة العشب الأخضر والورود، وفوقك سماء زرقاء تزينها غيمات بيضاء منقوشة. وغير بعيد عنك، توجد كنيسة صغيرة قديمة، ويتدلى من برجها جرس، يعلن الوقت أربع مرات في اليوم، أنت تسمع ذلك، وصوت الجرس يصل إلى مسامعك عن طريق الهواء مرحاً واضحاً، وهو صوت خاص، فعندما تسمعه تصبح نشيطاً وسعيداً.

والآن، أنت تسمع قرع الجرس من جديد. ثم يصبح الصوت أقوى، اشعر بموجات صوته وهي تسبح بسلاسة، وهدوء ورقّة، لتصل إليك وتجتمع كلها عندك. لهذا السبب تصبح أكثر نشاطاً، وتحس أن رأسك بات مرتاحاً وصافياً. استمع إلى

كيفية تلاشي الصوت قليلاً قليلاً، وحدد اللحظة التي يهدأ الصوت فيها نهائياً، وتحل السكينة. *(١٥ ثانية)*.

في هذا الوقت، اسمع جلجلة الجرس مرة أخرى، سيبدو لك هذه المرة أن الجرس يجلجل مباشرة بالقرب منك. وتشعر أن جسدك يبدأ بالارتعاش منه. جسدك مرن، وتبدو كهذا الرنين، فأنت سهل ومشرق وقوي.. *(١٥ ثانية)*.

والآن، عد إلى الصف وافتح عينيك، وكن هنا من جديد، أكثر نشاطاً وسعادة.

التحليل:

- هل سمعت رنين الجرس بأذنيك «الداخليتين»، أم لا؟
- هل تستطيع أن تتخيّل أصوات الأدوات الموسيقية المختلفة: كمان، أو فلوت أو ناقوس، أم لا؟
- هل تستطيع أن تغني، تقلّد بصوتك، النغمات، التي تسبب لك الإحساس بالانسجام بكل جسدك؟

اللعبة ١١ **من ١٠ سنوات**

أنـــــت.. اســـــتَمع بانتبــــاه

الهدف:

يستطيع الأطفال، في هذه اللعبة، أن يشعروا بمتعة الاستماع للآخر، وأن يدركوا بأنهم يشعرون. ومن الممكن أن يساعدهم ذلك مستقبلاً على ملاحظة متى يتوقف الآخرون عن الاستماع إليهم، وفي الوقت، الذي يوجد فيه، داخل الصف، أولاد يعتبرون أنفسهم «أشخاصاً مهمين»، يعملون بانفراد، وقليلاً ما يفكرون بالآخرين، فإن هذه اللعبة تساعد على تماسك المجموعة. وتفيد هذه اللعبة بشكل خاص في حالات وجود المشاكل، أي عندما لا يستمع أحد إلى الآخر. وفي النهاية، يمكن لهذه اللعبة مساعدة الطفل على تنظيم أحاسيسه القوية مثل (التوهج، والخوف). اختاروا بأنفسكم المواضيع الحيوية تحديداً لصفكم.

التعليمات:

أحياناً، ونحن نقول شيئاً ما، نشعر أن جليسنا موجود، بتفكيره، في مكان ما، بعيد جداً عنّا. كيف لنا أن نعرف ذلك؟ وعلى العكس، بأي طريقة تستطيعون ملاحظة، أن أمّكم أو أفضل صديق (صديقة)، يستمعون إليكم بدقة وإمعان؟.

انقسموا إلى مجموعات ثنائية، لكي نستطيع التدرب على عملية الاستماع الحقيقية. واختاروا بأنفسكم من سيكون: أ، ومن سيكون: ب، والاثنان سيكونان ملزمين بالكلام في هذا الموضوع، ففي البداية، سيكون الأول ملزماً بالتحدث لمدة *دقيقتين*، في حين ينظر الثاني إليه، وهو يستمع إليه بإمعان. وفي غضون *دقيقتين*، سيكون الثاني ملزماً بإعادة كل ما سمعه، وإظهار أنه قد فهم جليسه. الموضوع هو التالي: «ماذا أفعل، عندما أكون ساخطاً بشكل حقيقي». *(دقيقتان)*

وأثناء سير اللعبة يتبادل الأطفال الأدوار. هذا يعطي الأطفال تجربة مفيدة للتواصل الجماعي داخل غرفة الصف، ومن الموضوعات الأخرى المحتملة من أجل المحادثة:

- ماذا أفعل، عندما أفرح جداً؟
- كيف أكسب أصدقاء جدداً؟
- ما الشيء الذي يقلقني؟
- ما الذي يعجبني في صفنا؟
- ما الذي لا يعجبني في صفنا؟
- كيف يكون شعوري داخل الصف؟
- ماذا أفعل من أجل صفنا؟
- ماذا أفعل، عندما أكون وحيداً؟

التحليل:

- من استمع إليك تحديداً بإمعان؟
- وكيف لاحظت ذلك؟
- هل تضبط نفسك بشكل جيد أثناء الحديث؟
- هل تزيد جهودك، من أجل الاستماع إلى الآخرين؟
- من يستمع إليك جيداً؟

حَجَـــــــرُ الحكمـــــــة

الهدف:

هذه اللعبة جيدة جداً للمجموعة، التي لا يستمع أعضاؤها لأحد، ويقاطعون بعضهم البعض أو يجرون أحاديث جانبية. و «حجر الحكمة»، يملك ميزات سحرية: فهو يوجه انتباه أعضاء المجموعة إلى المتحدث، ويجعل منهم مستمعين بانتباه أكثر من المعتاد. وهذه اللعبة تُحسّن عملية التفاعل لدى الأطفال، وتمنحهم فرصة مراقبة تصرفاتهم أثناء الاختلاط مع الآخرين. غالباً ما تعطي هذه اللعبة ثمارها بسرعة، حيث يصبح «حجر الحكمة» غير لازم، ولكن، يمكنكم الاستعانة به عند الضرورة فيما بعد عند إجراء أي حديث أو مناقشة ضمن المجموعة.

الأدوات:

حجر جميل وليس صغيراً جداً.

التعليمات

أحضرت لكم شيئاً غير عادي: إنه حجر الحكمة. والآن، ما زلت أمسكه بيدي، فأنا الأحق بالتحدث، وعندما يريد أحد آخر أن يتحدث عن شيء ما، فيجب عليه إخباري بذلك، وأخذ الحجر منّي. ومادام الحجر موجوداً في يد أحدكم، فلا يستطيع الآخرون أن يتحدثوا. وبعد ذلك يُعطى الحجر لطفل آخر، وهكذا... ويمكن أيضاً إعطاء الحجر للطفل الذي يريد - ببساطة - قول شيء ما.

التحليل:

- هل يعجبك الوضع، عندما يقاطعك شخص آخر؟
- ما هو شعورك عندما تريد قول شيء ما، وفي الوقت نفسه، يكون الجميع منشغلين بأحاديثهم؟
- ماذا تشعر، عندما يستمع الجميع بانتباه؟

الصيد

الهدف:

توقظ هذه اللعبة عطش الطفولة للمغامرة، وهي حدث مناسب للاجتماع، وإظهار النفس بهدوء، والاستماع بإمعان. ومما يعجب الأطفال أن يكونوا لاعبين نشيطين، أو مشاهدين جيدين. وهذه اللعبة، هي امتحان خاص للشجاعة، ومطلوب هنا الجاهزية للذهاب إلى المخاطرة، والثقة بالنفس أيضاً.



ومن مزايا ساحة اللّعب، أن تكون مساحتها (٦x٣) متر. ولحماية حدود الأرضية، وزعوا الأطفال المشاهدين على المحيط، حتى لا يصطدم الأرنب أو الصياد بشيء كالطاولة أو الكرسي مثلاً.

التعليمات

أريد أن أقترح عليكم لعبة، ويجب أن نكون هادئين جداً أثناء ممارستها. وهنا يؤدي طفلان دوري صيادٍ وأرنب. ونغمض عيني الاثنين، ليعتمد الاثنان على الآذان فقط. ويجب على الباقين أن يكونوا هادئين جداً جداً. في البداية، يقف الصياد والأرنب في زاويتي الساحة المتقابلتين. ونتخيل أن الوقت الآن ليلاً، ولا نستطيع أن نرى أبعد من أنوفنا بسبب الظلام. الأرنب يحاول القفز داخل الساحة، وإذا استطاع الوصول إلى الجهة الأخرى، فهو في أمان. أما الصياد، فيحاول الإمساك به في اللحظة المناسبة. والأرنب يستطيع تشنيف أذنيه لكي يحدد مكان الصياد، حتى يهرب منه. أما الصياد فيحاول الذهاب إلى المكان المحدد، الذي يسمع منه حركة الأرنب ليمسك به. والباقون يقفون على أطراف الساحة، لكي لا يصطدم الصياد أو الأرنب بأي شيء. فمن يريد أن يكون أول أرنب وأول صياد؟

التحليل:

- هل كان كل الأطفال هادئين لدرجة أن الأرنب والصياد سمعوا بعضهم البعض جيداً، أم لا؟
- كيف شعرت نفسك حين مثّلتَ دور الأرنب؟ ودور الصياد؟
- ما هو الشيء الذي كان صعباً عليك في هذه اللعبة؟

اللعبة ١٤   من ٨ سنوات

من القلب إلى القلب

الهدف:

يمكنكم استعمال هذا الطقس في الحالات التي يكون فيها الأطفال متهيجين ومتوترين بقوة داخل الصف، بسبب مرض مثلاً، أو حالات غير سارّة، أو غياب أحد منهم، أو حادث كبير، أو وقائع سياسية ودرامية، وهكذا... ومخاطبة رمز القلب، هنا، تعني للجميع أن الحديث يدور حول تأثّرات غائرة، تلك التي يمكن تشاركها مع الآخرين، في جو من الدعم الصادق والاحترام. وتستطيعون استخدام هذه المراسم أيضاً، لكي تتحدثوا مع الأطفال حول الأحاسيس الإنسانية مهمة. ورمز القلب يعطي الفرصة لكل واحد في التعبير عن انفعالاته المكنونة، لكي يكون مستمعاً جيداً للآخرين.

هذا الطقس ليس للمناظرات الجماعية، وليس لحل المشكلات. وإذا كان هذا الطقس يتطلب من الأطفال الثقة، فهم بالتأكيد سيتراكضون إليه فيما بعد عندما يريدون تقاسم الأشياء، التي لها معانٍ حياتية مهمة بالنسبة لهم.

الأدوات:

قلب مقصوص من الكرتون الأحمر.

التعليمات

اجلسوا على شكل دائرة. أنا أظن أن كل واحد منّا، ومن وقت لآخر، يكون وجلاً، غير واثق، يخاف أو يخجل من شيء ما. وعندما نحس بالخجل فإننا غالباً ما نتوقف عن قول ما كنا نريد قوله أمام أنفسنا، ونحاول إيجاد حل بأنفسنا لذلك،

ونحن لا نمتلك الثقة بأن ما أردنا قوله يهم الآخرين، وأن الآخرين يحبوننا لدرجة أنهم سيساعدوننا. أنا أعرف دواءً جيداً للحياء الشديد، ألا وهو التحدث عن ذلك أمام مجموعة من الأصدقاء المقربين الطيبين. وذلك بعيداً عن الخجل، لأن الخجل يتناقض مع هذه الحالة. لذلك أريد منكم التحدث عن الخجل، الذي نعاني منه معظم الأحيان، والقيام بذلك يكون على الشكل التالي:

أنا أحضرت معي قلباً كبيراً، ومن يقوم بإمساك هذا القلب، سيحدثنا عن شدة حيائه: متى يحس بتلك الحالة، وبأي طريقة، ما الذي سيفعله معها.. وهكذا. أما الباقون فإنهم سيستمعون إليه بإحساس الأصدقاء وبشكل جيد جداً. والذي يتكلم في هذا الوقت، يمكن أن يروي كل ما يخطر على باله، وعندما ينتهي، يعطي القلب للشخص التالي، الذي يقوم بدوره بالحديث عن نفسه.

والقلب يجب أن يمر بشكل دائري على الجميع، والوقت تحدده الضرورة والحاجة، لكي يتحدث الجميع. وبعد ذلك يستطيع كل واحد أن يتحقق من كلامي إن كنت صادقاً أم لا، حين أخبرتكم أن لا أحد يحب التحدث عن الخجل.

ويكون من الأفضل، إذا بدأتم أنتم الحديث الذي يجب أن يدور على الجميع.
أمّا الخيارات الأخرى للموضوعات فمنها:

- ما الذي يغضبني ويزعجني في الصف؟
- متى أشعر نفسي مستاءً في الصف؟
- بماذا أشعر عندما يهزؤون مني؟
- بماذا أشعر عندما لا يلاحظني أحد؟
- متى ولأي سبب شعرت بالسعادة، هل كان ذلك منذ وقت قريب؟

التحليل:

- كيف شعرت في بداية اللعبة؟ وكيف تشعر الآن؟
- هل يوجد هنا أطفال ينفعلون مثلك تقريباً أم لا؟
- هل أدهشك شيء ما أم لا؟
- هل يمكنك التصور أن الكبار يشعرون بالخجل أيضاً؟
- هل تعرف أي وصفة جيدة ضد الخجل أم لا؟

الإصـــــغاء النــــاجع

الهدف:

الإجراء الموصوف لاحقاً، يمكن استخدامه من أجل الأطفال الأكبر سناً. فهذه اللعبة طريقة ممتازة ليظهر للأطفال المدى الذي يستطيعون فيه أن يكونوا أصدقاء ومستمعين جيدين. والخبرة المكتسبة من الاستماع والتكلم بطلاقة عن النفس، ضرورية للجميع. بالإضافة إلى أن هذه اللعبة تساعد لدرجة ما في «إزالة الأعباء عن النفس»، بحيث إنَّ الأطفال وفي النهاية يستطيعون التصدي للعمل بطاقة كبيرة وصفاء داخلي. ومن البديهي أن العلاقات داخل المجموعة تتحسّن مع ذلك، وفي هذه اللعبة أيضاً يتوسع جو الانفتاح والحنان.

وتنمي هذه اللعبة الانفتاح المتبادل. شرْطَ أن تُعمم في الصف قواعد الثقة والانفتاح. ومن أجل تعميق الثقة المتبادلة، من الأفضل، أن يعمل الأطفال لوقت طويل مع واحد، أو أكثر من زملائهم.

التعليمات

اختاروا لأنفسكم زميلاً، واجلسوا معه. ومن وقت لآخر، سنقوم بفتح باب ونافذة الصف، لنعمل على إدخال الهواء النقي، وإخراج القديم منه.

مع مرور الوقت، يتكدس في كل واحد منّا شيء ما يجتذبه مثل: خيبة الأمل، أو الحقد، أو الخوف، أو الغيرة. وعندها نحتاج إلى شخص ما، نستطيع أن نحدثه عن ذلك، ويستطيع هو أن يسمعنا. وبعد برهة من الزمن، وأنتم تتحدثون عن إحساساتكم، هل استطعتم ملاحظة أنها تتغير، وإنّ شعوركم بالراحة أصبح أكثر. هل تشعرون أنكم أصبحتم أكثر نشاطاً، أو قد ظهرت لديكم قوة أكبر، أو أن الحياة بدت بديعة من جديد.

الآن، سأشرح لكم ماذا نحن فاعلون...

لديكم عشر *دقائق*، يجب عليكم فيها أن تتقاسموا همومكم مع أصدقائكم، وكل واحد يتكلم لمدة خمس *دقائق* عن الأشياء التي يريد التخلص منها، بينما جليسه صامت ويستمع بإمعان. ويتوجب على المستمع إظهار التفهم والتأييد، لكنه في الوقت نفسه غير ملزم بقول أي شيء، فلا يوجّه الأسئلة ولا يعطي النصائح. وأيضاً يجب أن لا يحدِّث أيَّ أحدٍ عمّا سمع. وإذا أنصتّم، واستمعتم بإمعان، فالولد المتكلم عن إحساساته، سوف يقوم بنفسه بالبحث عن الحل الصحيح لمشاكله الخاصة. غير أنه من المهم أيضاً، أن يرى الولد المتحدث شريكه متفاعلاً معه، ويحس بمشاركته. هل هذا واضح لكم؟

ومن الجيد أن تتوضع المجموعات الثنائية في الصف، بحيث لا يزعج أحدهم الآخرين. وليس مخيفاً، إذا ما خرج الأولاد للتجول في باحة المدرسة أثناء *العشر دقائق* هذه. والأهم أن تتم مراقبة نظام الوقت.

ذكّروا الأولاد، أنه سيكون من الأسهل لهم أن يعيشوا ويتعلموا، إذا هم تقاسموا انفعالاتهم السلبية. لذلك أعطوا الأطفال فرصة مفيدة لتبادل الحديث عند كل حدث مناسب.

التحليل:

- هل كان من الصعب عليك تطبيق قواعد هذه اللعبة، أم لا؟
- كيف شعرت بعدما فرغت من حديثك؟
- كيف شعرت عندما كنت مستمعاً؟
- هل شعرت أنك موثوق من قبَل زميلك؟
- هل تجد أن هذا الاستماع هدية شخصية أم لا؟
- كيف تظن، هل تعتقد كثيرون هم الناس الذين يكونون مستمعين حقيقيين في الواقع؟

تـــــــــذكّر الأصــــــــــوات

الهدف:

هذه اللعبة يتوجب على الأطفال فيها التركيز جيداً، لمساعدتهم على تنمية الذاكرة السمعية. والتجربة المناسبة هنا، تكون أكثر إمتاعاً للأطفال إذا استطاعوا تكرار هذا الإمتاع بانتظام، وتماشياً مع ذلك سوف يدركون أن هذا يتحقق بشكل أفضل. ومن أجل ذلك يتوجب عليكم تسجيل نتائج التمرين كتابةً.

الأدوات:

ورقة وأقلام رصاص لكل تلميذ.

التعليمات:

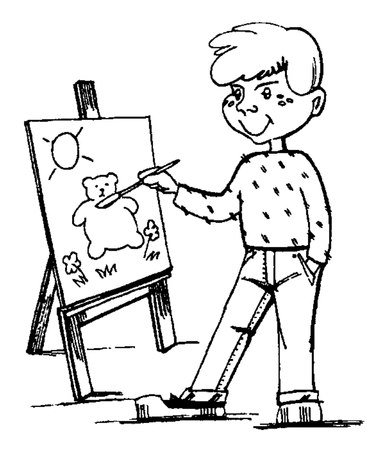
اجلسوا بشكل مناسب، وأغمضوا عيونكم. الآن سوف أسير في الغرفة وأصدر أصواتاً مختلفة: من الممكن أن أفتح الباب وأغلقه، أو أحرّك سلّة الأوراق أو أطرق على المدفأة. أنا أريدكم أن تستمعوا بشكل جيد وتخمّنوا ماذا أفعل. اسمعوا بإمعان، لكي تتمكنوا فيما بعد من تصوير تلك الأصوات. حاولوا حفظ الأصوات وفترات صدورها المتعاقبة.

ابدؤوا من العدد المحدد للأصوات، مثلاً، من خمسة إلى ستة، أحدثوها مع فاصل من دقيقتين أو ثلاث. بعد قليل، تستطيعون تقصير الفاصل وزيادة عدد الأصوات. والأولاد سيكونون ملزمين، بعد ذلك، بالتعبير عما سمعوه، ومقارنة النتائج التي حصلوا عليها مع نتائج الآخرين. بعد أن تنفذوا هذه اللعبة مرتين، يستطيع الأطفال القيام بدوركم.

التحليل:

- ما هو أصعب شيء بالنسبة لك في هذه اللعبة؟
- كم صوتاً استطعت أن تحفظ؟
- أي الأصوات التي لم تستطع التعرف عليها؟
- كيف ساعدت نفسك، لكي تحفظ تعاقب الأصوات؟

الفصل الثاني



الخيال

مـــــاذا ســـــيكون، لــــو...

الهدف:

هذه اللعبة تنمي موهبة الإبداع عند الأطفال. إضافة إلى ذلك، سيكون لديكم فرصة رائعة لمعرفة الأطفال بشكل أفضل، وفهم إحساساتهم، وآمالهم وأمنياتهم. ويمكنكم استعمال هذه اللعبة بعد اختتام أي عمل كان، أو في نهاية اليوم، أو عندما يكون لديكم وقت إضافي من أجل العمل مع المجموعة.

التعليمات

أردت أن نلعب سوية لعبة، كل ما فيها، كما في أي حكاية. فماذا سيحصل لو أنك تحولت إلى حيوان ما؟ أي حيوان تختار أن تصير، ولماذا؟

أعطوا لكل طفل حرية اختيار الحيوان الذي يريد أن يكونه. بعد ذلك، يجب على كل طفل أن يخرج إلى وسط غرفة الصف، ويسمي هذا الحيوان، ويبين: كيف يتحرك هذا الحيوان وكيف «يتحدث» عن أسئلة مثل: «ما الذي كان سيحدث، لو أن...» لا توجد إجابات صحيحة وإجابات غير صحيحة. نحن نريد، ببساطة، تنمية خيال وبديهة الأطفال.

يمكن طرح الأسئلة التالية للمداولة في هذه اللعبة:

- أي أمنية تضمر إذا وجدت الفانوس السحري؟
- إلى أين ستطير لو كان لديك «بساط الريح»؟
- ما الذي كان سيحدث لو كان لك من السنوات بقدر ما تريد؟ ولماذا؟
- ما الذي كان سيحدث لو كنت معلماً؟
- ما الذي كان سيحدث لو أصبح لونك أخضر كلياً؟ ماذا ستكون عندها؟
- لو أنك استطعت التحول إلى شخص آخر، من أردت أن تصبح عندها؟

تخـــــــيلات صــــــــغيرة

الهدف:

التخـيّلات الـصغيرة هـي لوحـات رائعـة يمكنهـا أن تعطـي الأطفـال شـعوراً بالانتعاش، والسعادة والدفء، لأنها تعيد تذكيرهم بانفعالات حلوة.

قدّموا لعبة «تخيلات صغيرة» للأطفال، بعد أن يكونوا متوترين جداً، أو بعد أن يكونوا في وضع مرهق. لأن «تخيلات صغيرة» تذكر الأطفال بما هو جيد في حياتهم وتعطيهم قوة جديدة.

التعليمات

ولكي تشعروا بالنشاط أكثر، أريد أن أقترح عليكم استراحة قصيرة. لذلك، اجلسوا بشكل مناسب، وأغمضوا عيونكم، ثم خذوا نفساً عميقاً ثلاث مرات.

★★★

والآن، تخيّل أنك مستلق على مرج أخضر، وفوقك تسبح بعض غيوم بيضاء منقوشة، في سماء زرقاء صافية.

أعطوا الأطفال فرصة الاستمتاع بهذه اللوحة، لمدة *دقيقة* أو *دقيقتين*.

احتمالات أخرى ممكنة للعبة:

- في حديقة رائعة، تركض أنت وصديقك (صديقتك) في الصباح الباكر.
- أنت تركض فوق رمال الشاطئ البيضاء باتجاه البحر.
- في يوم ربيعي مشمس، وأنت في طريقك إلى السيرك، تلعب مع ظلّك.
- أنت تحدق في النجوم المتلألئة في السماء، في ليلة صافية تماماً.
- أنت تمرِّر يدك بلطف على هرّ صغير بوبره الحريري الناعم.
- أنت تقضم تفاحة غضّة.
- أنت تشاهد أوراق الخريف، وهي تتطاير من الأشجار.

- في يوم بارد، أنت تتدفأ بجانب نار تدوّي في موقد داخل الحائط.
- على مرج أخضر، أنت تتمرغ حول نفسك، ويداك مفتوحتان، إلى أن يبدأ رأسك بالدوران.
- أنت تقفز إلى بحيرة من فوق حجر دائري كبير.
- أنت تستمع إلى أغنيتك المفضلة، عبر الراديو.

اللعبة ١٩ **من ٦ سنوات**

تحـــــــــــولات

الهدف:

في هذه اللعبة، يستطيع الأطفال أن يتعلموا لغة البديهة، مستخدمين قوة مخيلتهم. واللوحات التي ستولد لدى الأطفال أثناء هذه اللعبة، سوف تساعدهم على التشبع بالثقة بشخصيتهم المتعددة الجوانب. وفي النهاية، من الجيد جداً أن نعرض على الأطفال موضوعاً أو لوحة إبداعية، حتى يتأثروا بشكل أعمق وأعمق بالانطباعات المُعاشة.

الأدوات:

ورقة بيضاء، وأقلام رصاص لكل طفل.

التعليمات:

سمّوا لي الشيئين، اللذين تعرفونهما بالخبرة. هل تستطيعون ذكر أي شيء قد تتعرفون عليه عبر مخيلتكم؟ وهنا أريد أن أقترح عليكم لعبة، تكتشفون فيها الأشياء الممتعة بواسطة خيالكم فقط.

أنتم تشاهدون في مخيلتكم اللوحات، التي يمكن أن تسبب لكم الدهشة. ولا يجب عليكم اختراعها، فهي تأتيكم بنفسها. يجب عليكم ألاّ تحاولوا استبدالها، فالأفضل لو أنكم - ببساطة - تلاحظونها وتلمسونها بشعوركم.

اجلسوا بشكل مناسب، أغمضوا عيونكم. خذوا نفساً ثلاث مرات...

تخيّل أن الوقت صباحاً. أنت تستيقظ في الوقت المحدد بالنسبة لك، وفجأة، تجد أنك تستطيع، في هذا اليوم، أن تصبح حيواناً عجيباً ما... انظر حولك، ما هذا

الحيوان، الذي تمثله؟ كيف تشعر نفسك في دور هذا الحيوان؟ تمشّى قليلاً، وتحسس جسدك الجديد.

والآن.. عثرتَ على العصا السحرية. وتعرف أن الحيوانات فضولية جداً، لذلك تشمّ العصا. وهنا تشعر أنك تحولت من جديد، وأصبحت وردة رائعة، أو شجرة. ماذا أصبحت؟ زهرة أم شجرة؟ أي زهرة، وأي شجرة؟ ماذا يعجبك، أكثر من غيره، في هذه الزهرة أو الشجرة؟

وبعد ذلك، تتحول من جديد، لقد أصبحت لوناً ما. أي لون أردت أن تكون؟ هل هذا اللون ناعم الملمس؟ هل هو سلس جداً أم خشن؟

ثم، تحولت إلى بالون هوائي عجيب. ما هو الشكل الذي أخذه هذا البالون؟ هل هو مستطيل أم دائري؟ هل توجد عليه رسومات أو أوصاف؟

بعد ذلك، وفي هذا الصباح السحري، تتحول إلى طفل صغير. انظر إلى نفسك، وأنت صغير.. اسمع الأصوات التي يطلقها هذا الوليد.

أنت تريد أن تتفحص هذا الصغير عن قرب، لذلك اجث على ركبتيك قبالته، وامسح عليه بلطف. خذه بين يديك وهدهده.. كيف تشعر؟ هل يعقل أن تتحول إلى ذلك الطفل الصغير، الذي يهزونه على أيديهم؟

ضع الطفل مكانه، وتذكر كل المشاهد، التي شاهدتها كحيوان، ثم كشجرة، أو زهرة، ثم كلون، وكبالون هوائي، وكرضيع صغير.

والآن تستطيع التمدد، والإحساس بحرية جسدك، تنفس بعمق، وعد بمخيلتك إلى الوراء إلى غرفة الصف، وافتح عينيك. هل أردت أن ترسم اللوحات التي شاهدتها؟ أو أنك تريد أن تحدثنا عمّا عايشته؟

التحليل:

- إلى أي درجة من الوضوح، استطعت أن تشاهد اللوحات؟
- مع مشاهداتك، هل سمعت شيئاً ما؟
- بالنسبة إليك، ماذا كان الشيء الأصعب؟
- ما هي الشخصية التي أمتعك تشخيصها أكثر من غيرها، في مخيلتك؟

• هل قمت أحياناً بألعاب مماثلة، والتي توجب عليك فيها أن تشخص لنفسك أشياء ممتعة، غير عادية، أم لا؟.

اللعبة ٢٠ **من ٨ سنوات**

الوحـــــــوش الثلاثـــــــة

الهدف:

الأولاد الذين يقدرون على العمل بمخيلتهم، يشعرون أنهم أكثر معرفة وثقة بأنفسهم. وهم يحسون بأن لديهم قوة إبداعية، يمكن أن تخلق جديداً، وتؤثر على حياتهم. من المهم جداً أننا كبار، ونلاحظ مجدداً أهمية الخيال، إذا أردنا من الأولاد، عندما يكبروا، أن يكونوا مبدعين في إيجاد الحلول الخلاقة للمشاكل والمسائل المختلفة، التي تواجههم. ونحن نعرف أن الأوساط المعروفة في عالمنا المتنامي بسرعة، لا تساعد على ذلك في أغلب الأحيان.

وفي هذه اللعبة تستطيع مخيّلة الأطفال التأثير بمزاياها الخاصة تلك، التي هي ضرورية لهم في الاختلاط بالجماعة، وأيضاً بإمكانها أن تقوي ثقتهم بنفسهم.

التعليمات

من منكم تواجد في المسرح؟ ما الذي أعجبكم هناك أكثر من غيره؟ ألم يخطر لكم أن تكونوا المخرجين، الذين يقولون للممثلين ماذا يجب عليهم أن يفعلوا؟ أنتم تستطيعون أن تكونوا مخرجين مسرحيين في مخيلتكم، وأنا أريد أن أريكم، كيف يمكن القيام بذلك.

اجلسوا بشكل مناسب وأغمضوا عيونكم، خذوا نفساً عميقاً ثلاث مرّات.

وبعد ذلك... فكر بالشخص الذي تحبه. فإذا كان هذا الشخص سيمثل في عرض مسرحي للأطفال، فأي دور تُسند إليه عند ذلك؟. والآن، فكر بالشخص الذي لا تحبه، ما هي الشخصية التي يستطيع أن يمثلها في مسرحيتك؟. هيا، في هذا الوقت، فكر بنفسك، أي دور كنت ستؤدي بارتياح؟

بعد ذلك، نعود إلى الشخص الذي تحبه، أي حيوان يستطيع أن يكون؟ والشخص الذي لا تحبه؟ أي حيوان يستطيع أن يكون؟ وأي حيوان تستطيع أن تكون أنت نفسك؟

ضع في مخيلتك روضة خضراء، وتصور أنك ذلك الحيوان، الذي اخترته لنفسك، وموجود في هذه الروضة، والشخص الذي تحبه، يحضر إليك في هذه الروضة كحيوان. وبعد ذلك يظهر أمامكما معاً، في الروضة، الحيوان الثالث الشخص الذي لا تحبه. تخيّل الحيوانات الثلاثة في الروضة، وألّف حكاية ليست بالكبيرة، عن هؤلاء الثلاثة، وماذا يفعلون. *(دقيقتان)*

قصتك تصل إلى النهاية؟ والآن، تمطّ وعد من جديد إلى نفسك. ارجع ثانية إلى صفنا، تنفس عميقاً، وافتح عينيك... أتمنى أ ن تحدثنا عما جرى في حكايتك مع هؤلاء الثلاثة.

التحليل:

- هل استطعت أن تصور في مخيلتك هذه اللوحات وبوضوح؟
- ماذا كان أصعب شيء بالنسبة لك؟
- هل أدهشك أي شيء؟
- هل أعجبك تحويل الناس في مخيلتك أم لا؟ إذا كان جوابك نعم، فأي واحد أكثر؟
- كيف ترى نفسك مع الشخص الذي تحبه في الحياة، هل تُظهر له ذلك؟ وكيف؟
- ماذا يخطر لك أن تفعل مع الشخص، الذي لا تحبه؟
- هل ظهرت معك أي أفكار جديدة؟

اللعبة ٢١ **من ٩ سنوات**

الـــــــدب المـــــــروَّض

الهدف:

في هذه اللعبة يجب على الأولاد أن يُكوّنوا كثيراً من الأفكار المختلفة، في فترة زمنية قصيرة، دون أي تقييم. وهنا يمكن لخيال الأطفال أن يكون المفتاح.

الأدوات:

ورقة وأقلام رصاص لكل طفل.



التعليمات:

هل تستطيع التفكير بسرعة؟ خذ الورقة والقلم وأمعن التفكير من أجل ماذا يمكن أن يلزمك الدب المروَّض؟ ربما من أجل حمل حقيبتك؟ أو حراسة الشقة؟ هل أردت أن يكون هو حارسك الشخصي؟ لديك *ثلاث دقائق* لكي تؤلف وتسجل قدر الإمكان أكبر كمية من الأفكار، إذا ظهرت لديك عشر أفكار، فإن هذا سيكون رائعاً، وإذا كتبت خمس عشرة فكرة فذلك سيكون خارقاً، وهنا لا يجب التفريق بين الأفكار الجيدة والسيئة، فالمهم أن تكتبها. *(٣ دقائق)*

والآن، انقسموا إلى مجموعات، كل مجموعة مؤلفة من أربعة أشخاص، وليعرض كل واحد قائمته للآخر. ماذا يفكر زملاؤك عن الأفكار التي كتبتها؟ حاول خلق خمس أفكار معهم.

وفيما بعد تستطيعون استخدام هذه المجموعات، من أجل الإقحام العقلي، حيث يمكن للأطفال هنا، اختيار موضوع ما، لكي يصيغوا أكبر قدر ممكن من الأفكار في فترة *ثلاث دقائق*. ومن المحتمل أنهم سيكوّنون أفكار قد تصل إلى عشرة أفكار وربما أكثر. في النهاية، دعوا الأطفال يختارون أيضاً مشروعاً آخر. وهنا، يجب على أي واحد من المجموعة أن يدوّن محضراً يسجل فيه اختيارات المجموعة. وأهم قاعدة في هذه اللعبة، عدم تقييم الإقحام العقلي للأطفال.

التحليل:

- أي الأطفال أعجبوك، بشكل خاص؟
- أي الأفكار جعلتك مندهشاً أكثر من غيرها؟

اللعبة ٢٢ | من ٨ سنوات

النقـــــــــــــــــــاط

الهدف:

تُظهر هذه اللعبة بشكل واضح، أن مخيلتنا تستطيع خلق أشياء مدهشة بحق من أدوات بسيطة. أضف إلى ذلك، أنها تحضير جيد لتلك الأعمال، التي يجب على الأطفال بواسطتها الخلق والإبداع.

الأدوات:

ورقة بيضاء وأقلام رصاص لكل طفل.

التعليمات:

خذوا ورقة وحددوا عليها عشرين نقطة، موزعةً على كامل الورقة. *(دقيقتان)*.

بعد ذلك، تبادلوا الأوراق مع الطفل الجالس إلى جانبكم. أوصلوا النقاط بخط، بحيث يتكون منها شخص، أو حيوان، أو أي شيء آخر. *(٥ دقائق)*.

في نهاية اللعبة، أفسحوا المجال لكل طفل أن يظهر رسمه للصف كله. وعلى البقية أن يحزروا ما هو الرسم الموجود.

اللعبة ٢٣ | من ٩ سنوات

أدوات الـــــــــــــــــربط

الهدف:

في هذه اللعبة يعمل الأطفال عبر مجموعات صغيرة، ويستطيعون اختبار إمكاناتهم الإبداعية مع بعضهم، والتمرّن على عملية الخرق العقلي. وتتلخص مهمتهم في التفكير بإمكانية إيجاد أكبر كمية من الأفكار عن طريق استخدام أي مشروع مألوف.

الأدوات:

لكل مجموعة أطفال حفنة من أدوات الربط (المرابط)، وورقة وأقلام رصاص.

التعليمات:

انقسموا إلى مجموعات تضم كل واحدة (من ٤-٥ أشخاص)، ولتجلس المجموعات إلى طاولات منفصلة. وكل مجموعة سوف تحصل مني على كمية من أدوات الربط، لأنني أريدكم أن تفكروا ما الذي باستطاعتكم أن تفعلوه مع هذه الأدوات. مثلاً، بإمكانكم القول:

- أنا أستطيع استخدام المريط كدبوس للشعر.
- أنا أستطيع أن أعمل فتحة في الورقة، عبر المريط.
- أنا أستطيع استعمال المريط لتنظيف الأسنان. وهكذا...

يمكن لكل واحد منكم عرض اقتراحه، والمشاركون الآخرون يجب أن لا يقولوا كيف يجدون هذا الاقتراح: جيداً أم سيئاً. وأيضاً يجب ألّا يتكلموا عن إمكانية القيام بالاقتراح أم لا. اختاروا أي واحد من المجموعة، لتسجيل كل الاقتراحات. وبقدر ما تكون الأفكار مدونة أكثر على الورقة، فإن ذلك يكون أفضل. ويحدد الوقت، للجميع، بـ *عشر دقائق*. وأثناء *الخمس دقائق* يجب على من يقوم بالتسجيل أن يضع خطاً تحت الاقتراح، وبعد ذلك يتابع التسجيل. *(١٠ دقائق)*.

في هذا الوقت انظروا في الورقة، هل يظهر الفرق بين الإجابات التي وجدتموها في أول *خمس دقائق*، والأجوبة الموضوعة في المرحلة المتبقية لنهاية الوقت، أم لا؟ في أي وقت جلبت لكم هذه اللعبة الارتياح؟ ومتى كان ذلك أقل بكثير؟ البحث بمعية الآخرين عن أفكار جديدة، هل جلب لكم الغبطة؟ ماذا تعلمتم من الأطفال الآخرين، المتواجدين معكم في نفس المجموعة؟ ماذا تعلمتم من أنفسكم؟

دعونا نأخذ عشر *دقائق* أخرى ليناقش كل واحد مع الآخر الأسئلة التالية.

التحليل:

- ماذا كان أصعب شيء بالنسبة لك؟
- هل وجدت تباين الاحتمالات بسهولة أم لا؟
- هل سمعت الصوت الداخلي الهادئ المتكرر الذي قال: «كل هذا هراء»، أم لا؟
- متى تصل إلى فكرة جيدة: عندما يكون لديك كل ما يلزمك؟ أم عندما ينقصك شيء ما؟
- هل تستطيع أن تتصور أنك أصبحت واضحاً؟
- ماذا يحتاج المفكّر أكثر: الشجاعة أم التعليم؟
- هل تعرف أسماء بعض المفكرين العظماء، أم لا؟
- لماذا يحتاج الناس للمفكرين؟

اللعبة ٢٤ **من ٦ سنوات**

تحـــــولات ســـــريعة

الهدف:

نحن نستخدم هنا أسلوب الحركة المصطنعة، والتي يستطيع الأطفال بفضلها الحصول على إمكانية التعبير عن خيالاتهم. اقترحوا على الصف هذه اللعبة من ضمن الوقفات الإبداعية، مثلاً: بعد عمل طويل في وضعية «الجلوس».

الأدوات:

شريط تسجيل يحمل تسجيلاً موسيقياً إيقاعياً نشيطاً.

التعليمات

الآن، ستصدح الموسيقى، وأنتم ستبدؤون بالتحرك في غرفة الصف. وعندما تتوقف الموسيقى، يجب عليكم التوقف. وفي هذه اللحظة أقول لكم: من يجب أن تمثّلوا... (شغّلوا الموسيقى، وأوقفوها بعد *دقيقة واحدة*، مثلاً)

في هذا الوقت، يجب عليكم أن تقلدوا الساحرة الخبيثة (من جديد شغلوا الموسيقى *لثلاثين ثانية*).

والآن كلكم رجال آليون. اصطفوا كل بشكل ثنائي وأروا بعضكم أنكم رجال آليون... (من جديد شغلوا الموسيقى *لثلاثين ثانية*).

تحولات أخرى: مهرج غاضب، راقص مرح، سارق متوتر، عدّاء تعب، تمثال مبتسم، ملاكم قبل النزال، مطرب يستحق التصفيق.

اللعبة ٢٥ **من ٨ سنوات**

تسيب - تساب [١]

الهدف:

في أحيان كثيرة، يريد الأطفال أن يصبحوا كباراً بسرعة، ليملكوا تلك القوة والتأثير كالبالغين. ونحن في هذه اللعبة نمنحهم فرصة ليكونوا صغاراً جداً.

الأدوات:

ورقة وأقلام رصاص لكل طفل.

التعليمات

تصور، أنك، وأنت تقول الكلمة السحرية «تسيب تساب» تصبح صغيراً جداً، ولكنك دائماً تستطيع العودة إلى وضعك الطبيعي، متى أردت، وذلك بقولك «تساب تسيب» من أجل ذلك. تصور أن هذا ممكن في أي وقت. «تسيب تساب» تجعلك صغيراً جداً، و «تساب تسيب» تعيدك إلى وضعك الطبيعي. ماذا أنت فاعل، عند ذلك؟ فكّر قليلاً بذلك، واكتب أو ارسم فكرتك. *(١٥ دقيقة)*

والآن، انقسموا إلى مجموعات (كل واحدة من أربعة أطفال)، واعرضوا أو اقرؤوا لبعضكم، ما يحصل لكم. استمعوا، إلى ما ابتدعه الأطفال الآخرون.

١- يمكن اختيار كلمات بديلة أخرى تدل على عمليات أو ألعاب سحرية مناسبة. المترجم

التحليل:

- أي امتيازات يملك الكائن الحي الصغير، وأي حالات حرجة لديه؟
- أي المخلوقات الحية تعتبرها صغيرة جداً؟
- أي امتيازات تملك المخلوقات الكبيرة، وأي نواقص لديها؟
- أي مخلوقات حيّة تعتبرها كبيرة جداً؟
- ماذا تفعل لو أن كلمات سحرية جعلتك أصغر؟
- ماذا ستفعل إذا أصبحت ضخماً جداً؟
- أي أفكار أعجبتك أكثر من غيرها؟
- كيف تعامل الأطفال الآخرين مع الأفكار العائدة لك؟

اللعبة ٢٦ **من ٨ سنوات**

خيـــــــال موســـــــيقي

الهدف:

هذه اللعبة تتعلق بحب الأطفال للموسيقى، وتمهد السبيل أمامهم لتعلمها. وهي جيدة تحديداً كتمرين أو تمهيد قبل درس الموسيقى.

الأدوات:

علبة ورقية فارغة.

التعليمات:

اجلسوا، من فضلكم، على شكل دائرة. والآن، سأمرّر العلبة على الجميع، بشكل دائري. تخيلوا أنكم ستجدون في العلبة آلة موسيقية مفيدة. ويجب على كل واحد منكم أن «يُخرج» من العلبة آلته الموسيقية. أوجدوا لأنفسكم تلك الأداة التي تعجبكم، والتي أردتم أن تسمعوها.

انتظروا حتى يأخذ كل الأطفال في أيديهم أدواتهم الموسيقية التي يتخيلونها.

بعد ذلك، يتوجب على كل واحد منكم أن يُرينا، كيف تعمل آلته الموسيقية. ولأجل ذلك يجب أن يعبر بيديه عن كيفية العزف على تلك الآلة،

وبصوته عن الصوت الذي يصدر عنها. وعلى الأطفال الآخرين معرفة الآلة التي تتحدثون عنها.

وعندما تصبح كل الآلات معروفة، تستطيعون الطلب من الأطفال العزف كلهم مع بعضهم، على آلاتهم المتخيلة، أي معزوفة مشتركة تختارونها.

اللعبة ٢٧ **من ٨ سنوات**

الشمس، الماء، البيت

الهدف:

هذه اللعبة تصوغ الحذاقة اللغوية، وتنمِّي سرعة الخاطر لدى الأطفال.

الأدوات:

ورقة وأقلام رصاص لكل طفل.

التعليمات

اخترت لكم ثلاث كلمات، هي: الشمس، والماء والبيت. فهل تستطيعون كتابة جملة، تتواجد فيها هذه الكلمات الثلاث؟ هكذا، مثلاً: «عندما تسطع الشمس، لا يوجد في البيت ماء». حاولوا تشكيل جملة واحدة تُقرأ بجديّة، وأخرى تبدو مضحكة. لديكم لأجل هذا *خمس دقائق*.

بعد ذلك، توزعوا على مجموعات رباعية، وليقرأ كل واحد جملته لزميله. اسمعوا ماذا ابتدع الآخرون، وقرروا، أي جملة تعتبر هزلية أكثر؟ *(٥ دقائق)*

ابقوا جالسين في مجموعات، وليُسمّ كل واحد منكم كلماته الثلاثة، التي سيكون من الصعب تشكيل جملة منها، مثلاً: برق، ومساء، ولا أي وقت. فكّروا بعمق وأنتم تكتبون الاحتمالات المقترحة، خلال *خمس دقائق*. وبعد ذلك تبادلوا الأفكار.

مـــــــشاهد حيـــــــة

الهدف:

الأولاد الكبار والصغار يحبون هذه اللعبة التي تستند إلى الخبرة اليومية، وتعطي للمشتركين إمكانية إظهار حركاتهم وانفعالاتهم، والقيام بعمل غير معقول. وتستطيعون إجراء اللعبة في أي وقت على شكل استراحة إبداعية. وإن قمتم بها فأنتم تعلّمون الأطفال الاختلاط بأسلوب صامت.

التعليمات

انقسموا إلى ثنائيات. والآن سأقول لكم من ستمثلون، ستكونون (على سبيل المثال، الأولاد الذين يتابعون الممثلين في السيرك بحماسة)، ومن دون أن تقولوا أي شيء، يجب عليكم أن تدعونا نرى من أنتم وماذا تفعلون. لهذا تستطيعون أن تتحركوا، وتصدروا أصواتاً مختلفة، ولكن، من فضلكم، لا تقولوا أي شيء عند ذلك. فالتعبير عن الأصوات ممكن بالصوت أو بالجسد مثلاً(عندما تصفقون وتضربون كفاً بكف) أو تستخدمون أي أدوات أخرى موجودة في غرفة الصف. لاحظوا عند هذا أنه يجب المحافظة على الشيء الذي تمثلونه «سرّاً»، حتى يتمكن الأطفال الآخرون، من معرفة ذلك بأنفسهم. ولديكم من أجل ذلك *خمس دقائق*، حتى تتشاوروا مع بعضكم البعض، بصوت منخفض، حول كيفية نجاحكم بالأدوار الموكلة إليكم.

أخبروا كل مجموعة عن مشهدها بصوت منخفض:

- والدك أو والدتك يوقظانك صباحاً، وأنت لم تنم نوماً كافياً.
- أنت تقابل صديقك، وتبدؤون الخلاف.
- أنت تتخاصم مع أمك (أبوك).
- أنت تُهدّئ صديقك الغاضب أو صديقتك الغاضبة.
- أنت تقف مع صديقتك (صديقك) مقابل مدخل المكان، الذي لا يُسمح لكم بدخوله أبداً.

• شرطي يوجه لك إنذاراً، لأنك تسير في المكان المخصص للمشاة، وليس على الطريق المخصص للدراجات الهوائية.

راقبوا ذلك، بحيث تستطيع الثنائيات التحضير دون أن تزعج أي مجموعة من المجموعات الأخرى، تجوّلوا في غرفة الصف، وعند الضرورة ساعدوا المجموعات. بعد ذلك، تقوم المجموعات باستعراض مشاهدها. أحياناً تكون إعادة المشهد ضرورية، لكي يستطيع كل الأطفال فهم الفكرة.

وإذا كررتم هذه اللعبة، استعملوا المشاهد، التي يؤلفها الأطفال أنفسهم عن طيب خاطر. بعد قليل يمكن تمثيل مشاهد تتطلب ثلاثة ممثلين أو أكثر.

التحليل:

- ما الذي كان أصعب شيء بالنسبة لك؟
- هل كان التحضير سهلاً في مجموعتكم؟
- أي الأحاجي أعجبتك أكثر؟
- هل خفت من الظهور بمظهر المهرج، أم لا؟
- هل حدث أن تغابيت عن طيب خاطر؟
- أي الأصوات نجحت أكثر، حسب رأيك؟

اللعبة ٢٩ **من ١٠ سنوات**

حكايـــــة غــــير عاديــــة

الهدف:

إذا كان أطفالكم يتخيلون عن طيب خاطر، ويحبون البداهة، فهذه اللعبة سوف تعجبهم. وفيها يجب على الأولاد، أن يثق واحدهم بالآخر، وألا يخافوا من أن يبدوا مضحكين، إذا كان عليهم أن يقولوا، أو يغنّوا أي شيء، من مؤلفاتهم الخاصة. وقد يكون من الضروري تحضيرهم لذلك سلفاً. والتحضير ممكن أن يكون كالتالي مثلاً: إعطاء الأطفال حرفَين صوتيين، وثلاثة حروف ساكنة، والاقتراح عليهم بأن يفكروا كيف يمكن أن نشكل من هذه الأحرف الكثير من

الكلمات وبامتدادات مختلفة. بعد ذلك يستطيع الأطفال البدء بتأليف جمل من الكلمات التي يختارونها هم، ثم يقرؤونها بصوتٍ عالٍ. وهذه - في الحقيقة - لعبة جذّابة وخلاقة.

الأدوات:

يلزم لكل طفل بطاقة صغيرة عليها توصيف لأي حالة اعتيادية، مثلاً: «ظهر ثقب في عجلة دراجتك الهوائية»، «أذنك مريضة»، «أنت تشتري لنفسك فطيرة»، «أجروا لك تطعيماً»، «أنت تكتب وظيفتك المنزلية»، «أنت تشاهد مباراة كرة قدم»، وهكذا...

التعليمات

أريد أن أعرض عليكم لعبة ظريفة، اجلسوا في أماكنكم على شكل دائرة، وليأخذ كل منكم بطاقة من العلبة. وهذه البطاقة مكتوب عليها وضعيات مختلفة، وكلها تحدث في حياتنا. ماذا كتب على بطاقتكم، اقرؤوها. بعد ذلك، يخرج أي واحد منكم إلى الوسط ويعرض لنا، الشيء المكتوب على بطاقته. ولأجل ذلك يمكنه إجراء حركات مختلفة، «الكلام» بالأرجل والأيدي، أمَّا «الكلام» باللسان «العادي» فلا يجوز، ويجب، بل من الضروري، استخدام كلمات «مخترعة»، نصفها يقال، والنصف الآخر يكون على شكل غناء. أما الآخرون، فيجب عليهم تفسير ما يقوله هذا الطفل. وبعد حل المسألة مباشرة، يخرج الطفل الذي يليه، لعرض مسألته... وهكذا...

اللعبة ٣٠ **من ٦ سنوات**

قصص من داخل الكيس

الهدف:

يبتكر الأولاد بأنفسهم حكايات عن طيب خاطر، ويساعدهم في ذلك الأدوات التي يجدونها داخل «الكيس السحري». وهنا ينمو خيال الأطفال ونباهتهم ومقدرتهم على التفكير بالاتجاه المُعطى.

الأدوات:

كيس قماشي كبير يحوي في داخله أدوات غير محددة من أدوات الاستخدام اليومي، بحيث يحصل كل طفل على واحدة منها.

التعليمات

أنا أحضرت لكم كيساً كبيراً، يحتوي على أشياء مختلفة كثيرة، وكل واحد منكم يستطيع إدخال يده في الكيس لمرة واحدة وأخذ شيئاً ما..

الآن، توزعوا إلى مجموعات ثنائية، واختلقوا قصصاً، تتضمن استخداماً لأدواتكم. لديكم *خمس دقائق* من الوقت لذلك. ثم تحدثنا كل مجموعة عن قصتها.

عندما تكررون هذه اللعبة، يمكن أن تطلبوا من الأطفال الحديث عن القصة، وتمثيلها أيضاً.

هنالك طرائق أخرى، يمكن أن تعرضوها على الأطفال حسب العمر: مجموعة من أربعة أطفال، يؤلفون قصة مع أدواتهم ويقومون بعرضها على طريقة المسرح الارتجالي.

التحليل:

- هل يعجبك اللعب مع أطفال آخرين، أم لا؟
- هل كانت الأداة التي انتشلتها من «الكيس السحري» ممتعة بالنسبة لك، أم لا؟
- اختراع قصة، هل شكل ارتياحاً لديك؟
- أي القصص تحديداً بدت لك رائعة؟
- هل روى لك شخص ما رواية مشابهة؟
- أي القصص يعجبك أكثر، القصص المروية أم المختلقة؟

الأبـــــــــواب الأربعـــــــــة

الهدف:

هذه اللعبة مخصصة للأطفال الأكبر سناً. فهم، في هذه الحالة، يستطيعون التوجه إلى المسائل التي تقلقهم في الوقت الحاضر، ويقدرون على استذكار الماضي والتطلع إلى المستقبل. وفي النهاية، تستخدم خبرة هذه الجولة الخيالية كأساس للتأليف الإبداعي.

الأدوات:

ورقة بيضاء وأقلام رصاص لكل طفل، وبحسب الإمكانية، شريط تسجيل مع تسجيل لموسيقى هادئة.

التعليمات:

اجلسوا بشكل مناسب، فأنا أدعوكم الآن إلى رحلة خيالية. أغمضوا عيونكم وخذوا نفساً عميقاً ثلاث مرات.

تصوَّر، أنك تقف في قاعة فارغة ذات جدران بيضاء.. وأمامك مباشرة يوجد باب مكتوب عليه: «الماضي»، وأنت تقرأ ما هو مكتوب، أعد النظر في الباب بعمق، ولكن لا تفتحه.. *(٢٠ ثانية)*. وبعد ذلك، تحرك قليلاً واستدر ناظراً نحو الجدار الآخر، وهناك ستشاهد باباً آخر، كُتب عليه: «الحاضر». حدّق بانتباه في هذا الباب، ولكن لا تقم بفتحه.. *(٢٠ ثانية)*. والآن، استدر قليلاً فترى الباب الثالث، وقد كُتب عليه: «المستقبل»، انظر جيداً إلى هذا الباب، ولا تفتحه أيضاً.. *(٢٠ ثانية)*. استدر أيضاً، وللمرة الأخيرة، فتشاهد الباب الرابع، وهنا مكتوب: «غير معروف»، أعد النظر بإمعان إلى الباب الأخير، فكّر قليلاً، ماذا يمكن أن يكون خلف كل واحد من هذه الأبواب؟ *(٣٠ ثانية)*.

قرّر، بعد ذلك، أي باب خطر لك أن تفتح. وعندما تصبح جاهزاً، اذهب إلى الباب المحدد، وستلاحظ أنه مغلق بشدّة. افتحه.. فتشعر بتيار الهواء، الذي يأتي من الباب المفتوح. ما هي درجة حرارة هذا الهواء؟ وكيف هي رائحته؟

والآن، إذا أردت تغيير اختيارك، فأغلق هذا الباب واذهب إلى الآخر.. وان وجدت الباب المطلوب بالضبط، فتقدّم منه بعناية. احصل على مصباح صغير، يمكن أن تستعمله، إذا لزم. ويمكنك السير في أي اتجاه وفعل ما تريد وفي أي مكان. تمتع بمغامراتك في *الخمس دقائق* التالية. من الممكن أن يبدو لك هذا الوقت طويلاً جداً، لكنه كاف لتتمكن من فعل ما تريد. *(٥دقائق)*.

والآن، انتهى الوقت، وحان موعد العودة إلى غرفة الصف، فودّع كل ما رأيته. عندما أُنهي العدَّ إلى آخره، يجب أن تكون هنا من جديد، مرتاحاً ونشيطاً ومنتبهاً.. عشرة، تسعة، ثمانية، .... الخ.

والآن، تفحص القاعة، هل تريد أن تروي لأي أحد منّا، ما عشته خلف الباب؟

بعد ذلك يمكنكم تصوير ما وجدتم خلف الباب المختار من قبلكم، من الممكن أن تبدوا ملاحظاتكم كما لو أنكم تروون حلماً، وممكن أيضاً أن تكون كقصة، أو كتحقيق وثائقي. ومن أجل ذلك لديكم *عشرون دقيقة*.

ثم تستطيعون منح الأطفال إمكانية «فتح الأبواب» من جديد، من أجل التنبؤ ببعض الأشياء: كالأحداث التاريخية مثلاً، أو الانقلابات التكنولوجية الجديدة.

التحليل:

- إلى أي حد من الوضوح، رأيت المشاهد في المكان الذي اخترته بنفسك؟
- كيف أحسست نفسك عند ذلك؟

- ما الشيء الذي كان أكثر إمتاعاً بالنسبة إليك؟
- أي باب اخترت؟
- هل تعرفت إلى أي شيء مهم عند ذلك؟
- أي القصص أعجبتك أكثر من الأخريات؟

الفصل الثالث



الثقة

القطـــــــــار الليلـــــــــي

الهدف:

في هذه اللعبة، يستطيع الأطفال الاستحواذ على خبرات متنوعة نتيجة الاختلاط مع شخصيات متعددة. وهنا ستقوم القاطرة بسحب عربات القطار عبر الحقل، أما الأشجار فهي تنذر القطار بالمخاطر، حتى لا يصطدم بشيء في أي مكان. والقاطرة والعربات يجب أن تعمل بتوافق تام وثقة كاملة بالآخر. وفي هذه الحالة فقط، يسلك القطار طريقه هارباً من الاصطدامات. ويستطيع الأطفال أن يتخيلوا أن هذا القطار يحمل ألعاباً بمناسبة عيد الميلاد، إلى أطفال المدينة، وهو في طريقه إليها.



الأدوات:

٦ أو ١٢ ربطة للعيون، وثلاث قبعات.

التعليمات

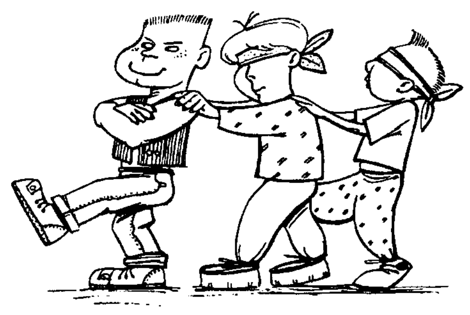
تخيلوا أن عيد الميلاد قريب جداً، وأطفال مدينة صغيرة ينتظرون الهدايا بفارغ الصبر. وقد سمعوا أن القطار الذي يحمل الألعاب لهذا المساء الاحتفالي، يجب أن يمر - ليلاً - عبر حقل موحش، مغطىً بالثلج. والمصابيح التي ستنير الطريق، موجودة فقط في القاطرة. فهل استطاع أحدكم القول: أي هدايا تلك التي أراد أطفال هذه المدينة الصغيرة استلامها؟

فمن منكم يريد أن يصبح قاطرة لإيصال القطار والألعاب للأطفال؟ وستة أطفال سيكونون العربات التي تحمل الهدايا، فمن منكم يريد أن يمثلهم؟ أما البقية فإنهم سيشكلون أشجاراً في هذا الحقل المعتم.

والأشجار، يجب أن تقف بحيث يكون بينها مكان كاف. وهنا يجب لفت نظر الأطفال، إلى أن الأطفال (الأشجار) يجب أن لا يتحركوا، ويستطيعون إصدار

صوت خفيف على شكل: «اش.. ش.. ش» في اللحظة التي تتعرض فيها إحدى العربات لخطر الاصطدام بهم. وهناك ثلاث من الأشجار تعتمر القبعات، ويجب على القطار أن يمر بجانب هذه الأشجار الثلاث، قبل أن ينهي عبوره للحقل. حدّدوا مكاناً في الحقل، حيث يعبر القطار، وقفوا، أنتم أنفسكم، في ناحية الحقل الأخرى لتكونوا أنتم المدينة الصغيرة، حيث ينتظر الأطفال الصغار وصول القطار.

بعد ذلك، هيا بنا، نشكّل قطارنا. قفوا خلف القاطرة، وضعوا يدكم على كتف الشخص الذي أمامكم. وأنا سأربط عيون كل طفل - عربة -، لأنه لا يوجد نور إلا في القاطرة فقط، وهي تستطيع الرؤية. القاطرة ستسير ببطء شديد، لكي تشعر العربات بالثقة بنفسها ولا تضيّع طريقها. والطفل (القاطرة)، هو الذي سيختار الطريق الذي سيسلكه عبر الحقل، غير أنه ملزم بالمرور بالقرب من الشجرات الثلاث الخاصة (اللواتي يعتمرن قبعات).



بعد ذلك، اذهبوا إلى الطرف الآخر من الحقل، وأعطوا القاطرة إشارة البدء.

وفي المرة التالية، يستطيع أطفال آخرون أن يكونوا القاطرة. ويمكن تصعيب المسألة، مثلاً: زيادة عدد العربات، أو تسيير أكثر من قطار في آن واحد.

التحليل:

- كيف أحسست نفسك عندما كنت في دور القاطرة؟
- كيف شعرت عندما «قدت» قطاراً كاملاً؟
- كيف أحسست نفسك عندما كنت عربة؟
- هل أحسست بأمان في داخلك وأنت تسير خلف القاطرة، وهل صدّقت الأشجار عندما كانوا يحذرونك من المخاطر؟
- من أعجبك أكثر، أن تكون قاطرة أم عربة؟

تحليـــق مــــن دون رؤيــــة

الهدف:

هنا يمكن للأطفال أن يتعلموا التعاون، مع بعضهم وفي أضيق المجالات. حيث يمثل أحد اللاعبين طائرة صغيرة، يجب أن تهبط في مكان غير مضاء. ويمثل اللاعب الآخر موجّه الطائرة. وهو يستطيع أن يقود الطائرة بمساعدتها بالكلمات فقط. لذلك، مدّوا شريطاً لاصقاً على الأرض بعرض متر واحد، وطول ستة أمتار، ويتخلله استدارة أو اثنتين سهلتين، ليكون «خط الهبوط». وفي نهاية «خط الهبوط» هذا، ضعوا بطانية وقبل أن يبدأ الأطفال اعرضوا لهم هذه اللعبة بأنفسكم.

الأدوات:

شريط لاصق، وربطة للعيون، وبطانية غير كبيرة من الصوف.

التعليمات:

في بداية لعبتنا، أردت أن أروي لكم حكاية غير كبيرة: مرة، في الليل، طارت طائرة صغيرة، وأرادت أن تهبط في المطار. وكانت تلك الليلة، مظلمة جداً، حيث لم توجد الكهرباء في المطار. ولكن، ولحسن الحظ، كان موجوداً في مركز التوجيه الأرضي، عندها، ابن الموجه الأرضي: شارلي. ولاحظ شارلي الطائرة على شاشة الرادار، فتوجه بسرعة، إلى جهاز المحادثة، وأخبر قائد الطائرة في أي اتجاه يجب عليه الطيران، ليصل إلى خط الهبوط بالضبط. وفرح ركاب الطائرة جداً، لأنهم استطاعوا الهبوط بدقّة، فقاموا بشكر شارلي لهذه المساعدة مهمة.

أريد أن أقترح عليكم لعبة، يكون فيها كل شيء متقناً، كما في الحكاية. فواحد منكم سيكون شارلي، والآخر طيّاراً، يقود الطائرة للهبوط ليلاً. والطيار هنا يضع ربطة على عينيه. وشارلي يقود الطائرة، موجهاً إياها من إحدى جهات القاعدة، حتى يوصلها إلى البطانية الصغيرة، الموجودة في الجهة الأخرى. وقد مددنا شريطاً لاصقاً بديلاً عن «خط الهبوط».

أمّا شارلي فيقود الطائرة بحيث يقول لها إلى أين يجب أن تتوجه. ويمكن لقسم منكم أن يقف على اليمين، وقسم على اليسار حول «خط الهبوط والصعود»، حيث تمثلون المباني والأشجار.

تدربوا مع كل المجموعة على فهم تعليمات شارلي. اجعلوا الأطفال خلفكم، ولتنظروا جميعاً في اتجاه واحد، ولقّنوهم: خطوة إلى اليسار، والآن: خطوة إلى اليمين، خطوتان إلى الخلف، وهكذا... ثم عليكم أن تعرضوا على الأطفال ما عليهم فعله عند ذلك. قفوا في بداية «خط الهبوط والصعود»، وضعوا إلى جانبكم طفلاً، وهو سيكون «مرسلاً»: بهذا الشكل نكون قد تخلصنا من مشكلة الانعكاس المرئي. قوموا، فقط، بالخطوات، التي يقولها الطفل، ولكن أبقوا العيون مفتوحة، من أجل الاطمئنان.

هل فهمتم كيف يجب أن نلعب، أم لا؟ من أراد أن يكون أول طائرة؟ من أراد أن يكون شارلي؟

أغمضوا عيني الطفل - الطائرة. ثم يمكنكم أن تبدؤوا قيادة الطائرة. وبعد ذلك، يجب على شارلي متابعتها، ولكن على مسافة اليد الممدودة. ابقوا غير بعيدين عن الطفلين الاثنين، لتمنحوهما الثقة والاطمئنان. وعندما تهبط الطائرة فوق البطانية، يجب على شارلي القول: «تمت عملية الهبوط»، ويمكن نزع الربطة عن العيون. حين يطلب الأطفال، يمكنكم زيادة طول وصعوبة «منطقة الهبوط» وإنزال عدد أكبر من الطائرات بوقت واحد. أعيدوا اللعبة مرات عديدة، لكي يحصل الأطفال الآخرون على مشاركة فعّالة فيها. وبعد كل «رحلة»، دعوهم يتبادلون الأدوار.

التحليل:

- أيهما أعجبك أكثر، كونك طياراً أم موجهاً؟
- هل أحسست بالثقة بنفسك، عندما أديت دور «الطائرة»؟
- هل كان صعباً عليك قيادة الطائرة بالكلمات؟
- أي موجه استطاع إيصال الطائرة إلى الهدف؟
- من تختار من الأطفال لتعّينه موجهاً؟

الطـــــــــــائرة

الهدف:

في لعبة «الطائرة»، يعمل الأطفال في مجموعات غير كبيرة، ويجب عليهم التفاهم أثناء ذلك، وإعطاء الطفل (الطائرة) الشعور بالثقة للتحليق بسلاسة. وعندما تشعر الطائرة الصغيرة، بأنها تستطيع الوثوق بالأطفال، الذين يحملونها، فستغلق عينيها وتستمتع بالتحليق.

الأدوات:

غطاء (بطّانية) من الصوف.

التعليمات

من منكم حلّق بالطائرة ولو لمرة واحدة؟ هل يمكنكم أن تفسروا ما الذي يبقي الطائرة في الهواء؟ هل تعرفون بعض أنواع الطائرات؟ هل أراد أي واحد منكم أن يكون «طائرة» صغيرة؟

أولاد الصف الباقون سيساعدون الطائرة على «الطيران». حسناً! أحمد، أنت ستكون الطائرة الأولى التي يجب عليها «التحليق». استلق على بطنك فوق البطانية، وافتح يديك في الاتجاهين كأجنحة الطائرة. والآن، أريد أن تقفوا رتلاً أحادياً، من كل جهة على جانبي الطائرة. ثم اجلسوا القرفصاء، وأدخلوا أيديكم تحت رجلي وبطن وصدر أحمد، فيما يعدّ واحد منكم حتى الثلاثة، عندها تقومون جميعاً رافعين الطفل عن الأرض.. (انتظروا حتى يرفع الأطفال الطائرة).

وهكذا، يمكن الآن حمل الطائرة، بهدوء، على مدار القاعة. وعندما يشعر أحمد أنه آمن جداً، فهو سيغلق عينيه. دع الطائرة تكمل «تحليقها» على مدار القاعة، ومن جديد «تهبط» على البطانية ببطء.

وعندما تطير الطائرة، يمكنكم التعليق على «تحليقها»، وإعطاء انتباه خاص للعناية والاهتمام، اللذين أبداهما الأطفال تجاه الطفل المحمول. بعدئذ، يلعب

هذا الدور، أطفال آخرون. ويمكنكم أن تطلبوا من الطفل - الطائرة - أن يختار بنفسه أولئك الذين سيحملونه. وعندما تلاحظون أن الأطفال يقومون بأدوارهم بشكل جيد، تستطيعون «إطلاق» طائرتين في وقت واحد.

التحليل:

- كيف كان شعورك حين مثلت دور طائرة؟
- هل وثقت بالذين حملوك، أم لا؟
- متى بدأت تشعر بالأمان؟
- كيف كان شعورك أثناء تأديتك لدور حمّال الطائرة؟
- هل عمل الحمّالون بتنسيق مع بعضهم؟
- لمن، من الأطفال، تعطي الثقة بحملك؟

اللعبة ٢٥ **من ٦ سنوات**

صديقتي الشجرة

الهدف:

هنا تكمن أهمية خاصة للطفل الذي يشعر أنه غير مدرج في المجموعة، ويمكن أن يشكل ذلك بالنسبة له تجربة ذات قيمة. وفي اللعبة، تعمل المجموعة الصغيرة كلها، على أن يحصل طفل واحد على شعور رائع ومدهش كهدية له. من فضلكم، لا تجبروا أي طفل على المشاركة في هذه اللعبة.

التعليمات

كيف يجب أن يكون الشخص حتى تصدقونه؟ لأي الناس تمنحون الثقة؟ ومع مَن تختبرون وجودها من عَدَمه؟ هل حدث معكم أن امتنعتم عن منح ثقتكم لشخص ما لأنكم لا تأتمنونه، ثم فيما بعد منحتموه هذه الثقة؟ هل يظهر لدينا الإحساس بالأمان تجاه البشر فقط؟ هل تستطيع منح الثقة للحيوانات، وللنباتات، وللأحجار، وللأرض أيضاً، أم لا؟

قبل بداية لعبتنا التالية، أردت لو أروي لكم حكاية مختصرة... كان ياما كان، في قرية صغيرة، فتاة اسمها «فاطمة». وكانت تلعب مع صديقاتها، كل يوم، بألعاب ممتعة. وقبل نهاية يوم طويل، تعبت جداً بسبب الألعاب الكثيرة، لذلك، استسلمت للنوم تحت شجرة جليلة رائعة، وفي غضون بضع ثوان، غطّت في نوم عميق. والشجرة العظيمة هذه أحبت فاطمة جداً، فقد كانت تتحدث معها في كثير من الأوقات، وأرادت الشجرة أن تقدم لفاطمة النائمة هدية رائعة. فأنزلت فروعها القوية بلطف، ورفعت الفتاة بواسطتها، وأخذت تهدهدها بنعومة، حتى بدأت «فاطمة» برؤية أحلام مدهشة وذهبت عنها كل المخاوف، فأحست من حولها بحماية وأمان كبيرين، ووثقت بها. وبفضل تلك الهدهدة السحرية الناعمة، رأت في حلمها أنها أصبحت في البلدة المفضلة لديها، حيث تسطع الشمس دائماً، والأطفال لا يتخاصمون نهائياً.. وعندما حان وقت العشاء، أنزلت الشجرة العجوز الفتاة بحذر فوق الطحالب، ودغدغتها بأحد فروعها الصغيرة، على أنفها، حتى أفاقت من نومها. ولطالما تذكرت فاطمة هذا الشعور الرائع بعد ذلك.

من منكم يريد أن يكون «فاطمة»؟ حسناً ليس «فاطمة» بل «أحمد»، أنت أول طفل، سيشعر، شعوراً حسناً. استلق، من فضلك، على ظهرك وأغمض عينيك، افتح يديك على الجانبين، وأبق رجلَيك مع بعضهما، والآن، يلزمنا ثمانية أطفال، ليكونوا فروع الشجرة. قفوا أربعة من كل جهة على جانبي «الفتى المتعب»... ولتنتبهوا أيها الفروع، إذ يجب عليكم أن تضعوا أيديكم وراحاتها للأعلى، تحت رجلَي وظهر «أحمد» وأنا سأمسك رأسه، وبعد أن أعد حتى الثلاثة، تنهض الفروع عن الأرض قليلاً.. قليلاً، وعندما يقفون، سوف نغني جميعاً، وبصوت منخفض، أغنية «يا الله تنام..». وهنا نتصور أن الهواء سيقوم وبهدوء، بتحريك الأغصان يمنة ويسرة، حتى يشعر الفتى نفسه وكأنه في أرجوحة بالضبط. (يجب على الفروع أن يهدهدوا الطفل بشكل هادئ). *(٦٠ ثانية)*.

والآن نريد أن ننزل «أحمد»، الطفل المحمول من جديد، على الأرض بإحكام. أمسكوا رأس وكتفي الطفل بأيديكم. الفروع تنزل اليدين إلى الأسفل بهدوء.

وواحد منكم، يمكن أن يقوم بدور الغصن الرقيق، الذي يدغدغ الطفل حتى يصحو من نومه، وهو سوف يهرول إلى البيت فرحاً طيب الخاطر.

بعد ذلك، أعطوا فرصة لطفل آخر في أن «تهدهده الشجرة». وسيكون جيداً إذا اختار الطفل لنفسه أولئك الذين سيكونون فروعاً.

التحليل:

- ماذا أحسست عندما كنت تؤدي دور الطفل المتعب؟
- هل كانت الفروع مهتمة بك؟
- هل شعرت بالأمان؟
- بماذا شعرت عندما كنت فرعاً؟
- هل هدهدت الطفل المتعب عن طيب خاطر؟
- لماذا تعطينا الهدهدة بلطف شعوراً رائعاً؟

اللعبة ٣٦ **من ٦ سنوات**

طريــــــق الثقـــــــة

الهدف:

هذه اللعبة الكلاسيكية، تصلح لكل المجموعات من المراحل العمرية المختلفة. فهي تقوي الثقة داخل المجموعة، وتنمي حب الاستطلاع والإدراك الحصيف أيضاً. الطفل «القائد»[1]، يمكن أن يجرب دوره، الذي يتحمل بواسطته جزءاً من المسؤولية، أما الجزء الآخر فهو يعطيه لشريكه. وبين اثنين من الأطفال، الذين يلعبان في هذه اللعبة، يمكن أن تتغير الانطباعات السابقة لدى كل واحد منهما عن الآخر، وتتحسّن العلاقة فيما بينهما. ويجب أن توجد مساحة كافية داخل القاعة، إضافة للكثير



١ـ القائد: هنا تأخذ معنى "الدليل" الذي يقود الأعمى. المترجم

من الأدوات الرائعة، التي تعطي رائحة أو صوتاً عند لمسها. إنَّ من الجيد جداً إجراء هذه اللعبة في الأوقات الدافئة من السنة، وإجرائها في الشارع.

الأدوات:

جرس صغير، وربطة عينين لأحد الطفلين في اللعبة.

التعليمات

توزعوا بشكل ثنائي. فأنا أريد أن أقترح عليكم لعبة تسمّى «طريق الثقة»، ومختصرها هو التالي: واحد من المجموعة الثنائية سيضع العُصابة على عينيه، بحيث لا يرى أي شيء. أما الطفل الثاني فسيكون قائداً لزميله. ودور القائد هنا السير بالطفل «الأعمى» داخل القاعة، بشكل يشعر معه بالأمان والثقة. ومن وقت لآخر، يجري وقفات استراحة قصيرة لكي يتمكن رفيقه من لمس الأشياء المتوعة، كبيرة وصغيرة، وناعمة وخشنة. ويستطيع أخذه إلى المكان الذي توجد فيه أدوات تصدر أصواتاً، أو رائحة. وهنا لا يُسمح للقائد بقول أي شيء عند ذلك. أثناء *خمس دقائق* سأدق الجرس، عندها تقومان بتبادل الأدوار. وأيضاً، أثناء *خمس دقائق* سأدق الجرس مرة أخرى عندها تعودان إلى مكانكما ضمن الدائرة، ونتكلم عن الأشياء التي عايشتماها أثناء جولتكما. قبل البداية اتفّق مع زميلك، كيف سيصطحبك: من يدك، أو بأي طريقة أخرى.

وفيما يخص الأولاد الأكبر سنّاً، يمكن زيادة الفاصل الزمني إلى *عشرة دقائق*.

التحليل:

- كيف كان شعورك، عندما كنت «الأعمى»؟
- هل قام «القائد» بالسير بك بحرص وثقة؟
- هل كنت تعرف، طوال الوقت، مكانك؟
- هل وجدت أي شيء كان لمسه أو شمه أو سمعه محبباً لديك؟
- كيف كان شعورك حين أديت دور «القائد»؟

- هل حاولت أن تقود زميلك إلى الأماكن التي تحوي أشياء تعجبه؟
- ماذا فعلت لتستحضر وتزيد ثقة زميلك بك؟
- أي الحالتين كان شعورك فيها أفضل عندما كنت «قائداً»، أم عندما قادوك؟

اللعبة ٣٧ — من ٦ سنوات

أصـــــابع موســـــيقية

الهدف:

تساعدكم هذه اللعبة الرائعة في تقريب الأطفال من بعضهم أكثر، لاسيما إذا أوجدنا جواً جيداً من الثقة داخل الصف، ومنعنا الأطفال من الشغب. وهي لعبة ممتازة لأنها تعطي الأطفال انطباعاً جديداً عن الموسيقى.

الأدوات:

غطاء (بطانية) من الصوف، وتسجيل لمقطوعات قصيرة من الموسيقى الناعمة.

التعليمات:

هل يريد أي منكم أن يُدَلَّلَ قليلاً؟ ممتاز.. خالد! استلق من فضلك على ظهرك فوق البطانية. والآن يلزمني تسعة أشخاص جاهزين لتدليل خالد قليلاً. اجثوا على ركبكم حول خالد: أربعة من كل جهة، وواحد من ناحية الرأس. أنا الآن سأشغل موسيقى سلسة مهدئة. وأنتم ضعوا أناملكم على جبهة وكتفي ويدي ورجلي خالد لمدّة ما. وأنت يا خالد، تستطيع إغماض عينيك والاستلقاء بهدوء. وعندما تبدأ الموسيقى، باشروا الطَّرْق بأطراف أصابعكم على جسد خالد بهدوء. من فضلكم، لا تقولوا أي شيء مع هذه العملية، لكن خالداً يستطيع التعبير عن أي أمنية تتبادر إلى ذهنه. وربما يريد منكم أن تطرقوا بشكل آخر، أو أن تتوقفوا عن فعل ذلك.... *(من دقيقة الى دقيقتين).*

والآن أبعدوا أيديكم. وأنت يا خالد تستطيع أن تفتح عينيك من جديد.

خـذوا بيـد الطفـل المـستلقي، وسـيروا معـه إلى أي مكـان معـزول وهـادئ في القاعة، لكي يتمكن من تخطّي التجربة التي عاشها.

التحليل:

- كيف شعرت عندما دللوك؟
- متى دلّلت الآخرين؟

اللعبة ٢٨ **من ٦ سنوات**

الـــــرقص بعيـــــون مغمـــــضة

الهدف:

هذه اللعبة جيدة، تهذب ثقة الصديق بالآخر، وفيها يتحرك الأطفال على إيقاع الموسيقى.

الأدوات:

شـريط تـسجيل عليـه موسـيقى إيقاعيـة خفيفـة، وعُـصابات عيـون، تـكفـي لنصف الأطفال.

التعليمات:

توزعوا بشـكل مجموعات ثنائية، أحدكم سيستلم ربطـة العـين ويضعها على عينيـه، فيكـون «أعمـى»، أمـا الآخـر فيبقـى «مبـصراً» ويـستطيع مـشاهدة «الأعمـى» بطرفة عين. ثم امـسكوا بأيـدي بعـضكم وارقـصوا كـل مـع زميلـه علـى مـدى قاعـة الـصف، علـى إيقـاع الموسـيقى الهادئـة.. *(مـن دقيقـة الـى دقيقتـين)*. بعـد ذلـك تبـادلوا الأدوار، وساعدوا الطفل الآخر في ربط عينيه.

وضمن المرحلة التحضيرية، يمكـن إجـلاس الأطفـال، كـل اثنين سـوية، علـى الأرض، والطلـب مـنهم أن يمـسكوا بأيـدي بعـضهم. والطفـل المفتـوح العيـنين يحـرك يديه على إيقاع الموسيقى، أما معصوب العينين، فيحاول إعادة الحركـة دون أن يترك يد زميله، وذلك خلال *دقيقة الى دقيقتين*. بعدئذ، يتبادل الأطفال أدوارهم.

التحليل:

- كيف قادك زميلك المبصر أثناء الرقص؟
- هل شعرت بالأمان مع زميلك؟
- هل قُدت زميلك المغمض العينين، بشكل جعله يشعر بالسعادة؟
- كيف تفضل الرقص، بعينين مغمضتين أم مفتوحتين؟
- أيهما أعجبك أكثر: الرقص على مدى غرفة الصف، أم الرقص جالساً؟

اللعبة ٣٩ **من ٦ سنوات**

القنفـــــــــذ المـــــــــذعور

الهدف:

الأطفال هنا، يملكون فرصة الإحساس بالضرورات اللازمة لنشوء الثقة، فأحدهم يُماثل نفسه مع قنفذ خائف، ويتحول إلى كرة. وزميله يحاول، بالكلام والحركات الإيحائية المناسبة، تهدئة القنفذ والحصول على ثقته. إذاً.. فهذه اللعبة جيدة جداً، وتعطي الأولاد فرصة لمعرفة ما هو ضروري لكسب ومنح الثقة.

التعليمات

من منكم شاهد قنفذاً حقيقياً؟ هل تعرفون، ماذا يفعل القنفذ، عندما يخيفه ثعلب أو كلب، بظهوره المفاجئ أمامه؟ من فضلكم، تقسموا بشكل ثنائيات. أحدكم سيكون، الآن، قنفذاً خائفاً بشدة من الكلب. والآخر سوف يعمل على تهدئة القنفذ. فمن منكم يريد أن يكون قنفذاً؟

القنفذ، مستلقياً على الأرض، يتحول إلى كتلة - مسموطة - كما يفعل القنفذ الحقيقي، عندما يخاف. تخيّل أنك قنفذ صغير جداً، وخبرتك في الحياة قليلة جداً، وقد أفزعك نباح كلب قوي. ثم بدأ الكلب يقرّب أنفه منك ليشمك، فأصابك ذلك بذعر شديد، وتحولت إلى كرة قاسية، لتحمي أنفك وبطنك.

ولحسن الحظ، حضر طفل للمساعدة، وقام بنهر الكلب وإبعاده عنك. ولكنك لهذا الوقت لا تعرف من هم الأطفال، ولا تعرف أنهم يمكن أن يكونوا

لطيفين جداً. طبعاً لا تصدق لأنك لا تعرف ما الذي تنتظره من هذا الطفل. وهنا، يجب على الذي يلعب دور الطفل، أن يجلس على الأرض إلى جانب القنفذ.. وفي البداية يمكنك أن تتحدث إلى القنفذ بهدوء، فبعد سماع نباح الكلب القوي، سيكون لطيفاً على أذنيه سماع صوت هادئ ورقيق. قل له إنك لو كنت مكانه، لأصابك الخوف الذي أصابه، وقل له إنَّ بإمكانه أن يثق بك. وبعد ذلك تستطيع أن تهدهده. وإذا أردت الحذر من أن يخزك بأشواكه، حاول، وبيديك، أن تظهر للقنفذ، أنكَ تتعامل معه بشكل جيد جداً. وإذا كنت صبوراً، فسوف ترى، كيف يعود القنفذ إلى طبيعته ببطء شديد. كلّمه مرة أخرى، فتجد أنه استسلم وبدأ ينفتح. أتمنى أن يستطيع القنفذ أن يتحسس وبشكل حقيقي إمكانية الثقة بالزميل. إذا شعرت أن الطفل حريص جداً، ويتعامل معك بطريقة ودية، فهذا يعني أنه يستطيع الانفتاح بهدوء. (٣٠ *ثانية*، أعطوا للقنافذ كلها فرصة للتفتح). والآن تبادلوا الأماكن، ليصبح زميلكم القنفذ المذعور.

أعيدوا القواعد الأساسية للعبة. وعندما تتفتح كل القنافذ، يجب على الشركاء أن يتحدثوا مع بعضهم البعض.

تحدثوا عن الإحساس الذي شعرتم به. هل كان كل الأطفال حريصين كفاية، أم لا؟ كيف فهم القنفذ أنَّ بإمكانه الوثوق بالطفل؟ *(دقيقة واحدة)*.

التحليل:

- أنت شخصياً، ماذا تفعل عندما يباغتك أي شيء، ويخيفك بقوة؟
- في أي الحالات، ترى نفسك شبيهاً بالقنفذ؟
- كيف تُظهر أنك منغلق؟
- كيف تلاحظ، أن الأطفال أو الشباب «ينغلقون»، لكي يحموا أنفسهم؟
- ماذا يجب أن يفعل الآخر، لكي تستطيع الوثوق به؟
- كيف شعرت عندما كنت «قنفذاً»؟
- بماذا شعرت عندما كنت الطفل الذي يساعد القنفذ؟
- هل ساعدت حيواناً في حل أزمته، وإذا كان الجواب نعم، ففي أي وقت؟

إنـــــــشاء تمثــــــــال

الهدف:

هنـا، يلعب الأولاد بمجموعـات ثلاثيـة. اثنـان منهمـا نحّاتـان، والثالـث «قطعـة مرمـر»، سيصنعون منهـا نصباً. ولأجل الحصول على «منتج إبداعي» حقيقي، من الضروري تعاون النحاتَين وعملهما بتشارك حقيقي. الاهتمام بوقفة التمثال لتبدو دالة على الثقة، ليحصلوا في نهاية العمل على «فن إبداعي» حقيقي.

التعليمات

انقسموا إلى مجموعـات، تـضم الواحـدة منهـا ثلاثـة أطفـال. اثنـان منكـم سيكونان نحاتين، والثالث سيشكّل «قطعة مرمر كبيرة». وفي بداية اللعبة يستلقي الثالث على الأرض ويغمض عينيه، أما النحاتان فتتلخّص مهمتهما، في أن يصنعا منه تمثـالاً رائعـاً. ويجـب أن تقرروا بأنفسكم، كيـف سيبدو هـذا التمثـال، وعلـى أي أساس سيحمل رأسه، وفي أي وضعية سيقف. ويجب على الطفل، الذي سيُصنع منه التمثال، أن يحافظ على الوضع الذي يضعونه فيه. وعندما ينهي النحاتان عملهما، سيتوجب عليهما إيقاف التمثال على رجليه. وعند ذلك، يكون من واجب التمثال أن يشد جسده، لكـي يكـون قاسياً وقويّاً مثـل المرمـر. وهنـا يرفـع النحّاتـان التمثـال بعناية، ويوقفانه علـى رجليه. بعد ذلك يمكنكم استدعائي لأتمتع بمشاهدة هـذا المنتج الإبداعي.

ولأن الجميع لا يستطيعون إنهاء عملهم في وقت واحد، فيجب على من ينتهي أن يؤدي دور الجمهور، وينضم إليكم لمشاهدة «الفن الإبداعي». اطلبوا من الأطفال، الذين كانوا تماثيل، أن يتذكروا شكلهم جيداً، ليستطيعوا فيما بعد عرضه على كـل الـصف. وعنـدما تكـون الأجـسام جـاهزة، تـستطيعون التجـول في «المعمـل»، واستعراض كل تمثال على حدة. وفيما بعد كرروا هـذه اللعبة، لكي يستطيع الأطفال لعب أدوار مختلفة بواسطتها.

التحليل:

- بماذا شعرت عندما كنت تمثالاً؟
- هل تعامل معك النحّاتان بعناية؟
- هل وثقت بالنحّاتين، أم لا؟
- هل أعجبك الشكل الذي أعطياك إياه؟
- بماذا شعرت عندما كنت نحّاتاً؟
- هل أشعرك التعامل مع «المرمر» بالسرور؟
- هل كان من السهل عليك التعامل مع شريكيك؟
- هل أنت سعيد بشكل «التمثال» الذي كونتماه؟
- أي تمثال أعجبك أكثر؟

اللعبة ٤١ **من ٨ سنوات**

الـــــدائرة الـــــسحرية

الهدف:

تعطي هذه اللعبة خبرة رائعة في الثقة المتبادلة لمختلف المجموعات العمرية، وعادة ما يتمنى كل طفل أن يبدو في مركز الدائرة السحرية، ولو لمرة واحدة.

التعليمات:

من فضلكم، ليغمض الجميع عينيه.

تخيّل أنك طفل صغير جداً، في الثالثة من العمر مثلاً، وتريد أن تقفز من فوق حائط حجري، إلى يدي شخص يافع. فكّر لدقيقة، من يجب أن يكون هذا اليافع: أباك، أم أمك، أم جدك، أم جدتك، أم أخاك الأكبر؟ ومن فوق الجدار، انظر إلى ذلك الشخص، الذي يجب عليه أن يتلقاك. حدّق إلى وجهه، إلى اليدين الممدودتين إليك. لديك الوقت الكافي، لكي تترك المكان الآمن، فوق الجدار، وترتمي على يدي الشخص. إذا كان ذلك كافياً، فإنك تستطيع القفز (في خيالك). اشعر كيف أصبحت على يدي الشاب، كيف تنزلك يداه ببطء، كيف أصبحت على الأرض

مجدداً، بثبات وقوة. تخيّل أنك تضحك، والشاب يجيبك مبتسماً بمودة. من الممكن أن تلاحظ أن قلبك يدق بسرعة أكثر من المعتاد، لأنك عشت مغامرة صغيرة.

بعد ذلك، افتحوا عيونكم من جديد، وأخبروني: ما التجربة التي مررتم بها، ولماذا استطعتم الوثوق بهذا الرجل؟ من أين جاءتكم الشجاعة؟ بماذا شعرتم، عندما سبحتم في الفضاء؟ أي يافع اختار كل واحد منكم؟

الآن، أريد أن أقترح عليكم لعبة، تحتاجون أثناءها إلى الثقة أيضاً. وسأريكم كيف يمكن اللعب فيها..

ليقف ثمانية أطفال في دائرة، وليكونوا قريبين بما يكفي لبعضهم البعض. فهذه، ليست دائرة عادية، بل سحرية. وهي كذلك، لأن الأطفال الذين يقفون فيها سوف يفعلون كل شيء، من أجل أن يعيش ذلك الذي يقف في المنتصف أحداثاً مدهشة. فمن منكم يريد أن يقف أولاً في الوسط؟ حسناً.. زهرة، سنتابع بإجراء التالي: قفي في مركز الوسط بالضبط، وضعي رجليك معاً، واجعلي جيدك مستقيماً. وليرفع كل الباقين، الواقفين في الدائرة، أيديهم إلى مستوى الصدر. وعندما تسقط زهرة إلى جهتكم، يجب عليكم أن تمسكوها، وتعيدوها بحذر إلى وضعية الانطلاق.

ويمكن أن تختار زهرة السقوط إلى الجهة الأخرى، وهناك يجب الإمساك بها أيضاً، وإعادتها إلى مكانها بعناية. وفي هذه الحالة، من المهم جداً، أن يقف الطفل المتواجد في المركز، مستقيماً جداً، إلى الدرجة التي يبدو فيها وكأنه من خشب. هيّا لنجرب...

أعطوا الطفل المتواجد في المنتصف فرصة، ليجرب السقوط بحريّة، في اتجاهين مختلفين. *(دقيقة واحدة)*. واسألوه: هل تعامل المحيطون مع مهمته بشكل جيد أم لا؟ هل لديه أي ملاحظات، أم لا؟ وفي نهاية التمرين، يجب على الطفل التشارك بانفعالاته مع الآخرين. ثم يقف الأطفال الآخرون في «الدائرة السحرية». وسيكون من الجيد جداً لو يحصل كل طفل على إمكانية اختيار مشاركيه في «الدائرة السحرية». وستكون اللعبة أكثر كفاية، لو أن الدائرة تكونت من أربعة أو خمسة أطفال. اسألوا الطفل، الذي في المنتصف، هل يريد أن يغلق عينيه أم لا؟

أعطوا الأطفال غير المشاركين في اللعبة، وعداً بأنهم يستطيعون فيما بعد التواجد في الدائرة، أيضاً.

التحليل:

- كيف شعرت عندما كنت في مركز الدائرة؟
- أي أطفال اخترت لدائرتك؟
- من أين عرفت أنك تستطيع الوثوق بهؤلاء الأطفال؟
- ما هو أصعب شيء بالنسبة لك؟
- هل جربت أن تغمض عينيك، أم لا؟
- بماذا شعرت عندما كنت جزءاً من الدائرة؟
- هل كان صعباً عليك الإمساك بالطفل الذي وقف في المركز؟
- هل تعاملتم بشكل جيد مع مهمتكم مع بعضكم البعض؟
- هل أردت الذهاب إلى وسط الدائرة بنفسك؟

اللعبة ٤٢ **من ٩ سنوات**

الثقـــــة و المـــــساندة

الهدف:

إذا كان الأطفال قد اكتسبوا خبرة الثقة في لعبة «الدائرة السحرية»، فمن الممكن أن نجرب، معهم، ممارسة هذه اللعبة. ومن أجل ذلك يلزمنا توحيد الأطفال في مجموعات من ثلاثة أشخاص. ومن الضروري عرض اللعبة بشكل يستطيع معه الأطفال اللعب مع كامل المجموعة أي كل ثلاثة أشخاص سوية. قرروا شخصياً، من فضلكم، هل الأولاد جاهزون لهذه اللعبة، علماً أنه يلزم لهذه اللعبة التركيز البالغ، والتحلي بالمسؤولية.

التعليمات

أردت أن أقترح عليكم لعبة تسمى «الثقة والمساندة». من المهم جداً، في هذه اللعبة، أن يستطيع كل واحد الاعتماد على زميله، كما البهلوانات في السيرك، عندما يقفزون من «المربع» الحديدي إلى يدي شريكهم. ولكي تستوعبوا أكثر كيف سنجري اللعبة، هيا بنا نجرب للمرة الأولى. من أجل ذلك يلزمني ثلاثة

متطوعين، واحد منهم سوف يسقط، والآخران سيمسكان به. وهنا يجب على المرتمي أن يقف بعيداً نصف متر، عن الاثنين الآخرين، مديراً لهما ظهره. ويقف مستقيماً، كأنه متجمد، ويداه مفتوحتان إلى الجانبين. أما الاثنان اللذان سوف يلتقطانه، فيباعدان بين رجليهما، لكي يكونا بوضع ثابت، ويتماسكان بالأيدي أمام صدريهما. وعندما يبدأ الطفل بالسقوط إلى الخلف، يقوم الاثنان الآخران، وبأقصى سرعة، بوضع أيديهما المتشابكة خلفه، ليوقفا سقوطه. ثم يعيدان الطفل ببطء إلى وضعية الانطلاق السابقة. هل هذا مفهوم للجميع؟

من الأفضل أن تعرضوا لنا كيف يحدث ذلك. هيا بنا.. مرة أخرى.

هل تشعرون بالثقة بأنفسكم لدرجة توسيع المسافة بين المرتمي، واللذين سيلتقطانه، أم لا؟ إذن.. أرونا، الآن، كيف تستطيعون عمل ذلك، إذا تبادلتم الأدوار.

عندما يستوعب جميع الأطفال طريقة اللعب، يستطيعون الانقسام إلى مجموعات ثلاثية، وتجربة ذلك.

مع بداية اللعبة، يجب مراعاة القاعدتين التاليتين:

- يجب على المرتمي فتح يديه إلى الجانبين.
- يجب على الملتقطين متابعة المرتمي بانتباه شديد، حتى يتمكنا من الإمساك به، في الوقت المناسب.

تبادلوا المواقع، بحيث يستطيع كل واحد منكم أن يجرب السقوط. ويجب ألا تخافوا، ففي هذه اللعبة لا يوجد ما يثير الرعب، حتى يتسبب ذلك بوجود أطفال لا يودون المشاركة في اللعب اليوم. وإذا وجد، فيمكن أن تبدو لديه الرغبة بالمشاركة فيما بعد، عندما نكرر اللعبة من جديد.

والأولاد ذوو العشر سنوات أو أكثر، الذين يؤدون اللعبة بشكل جيد، يمكن أن نجرب معهم لعبة «أرجوحة الثقة». وفي هذا الاحتمال، يقف الطفل بين الرفيقين، اللذين سيلتقطانه، ويبدأ بالتأرجح بينهما، كالسهم الرقاص في ساعة قياس الضغط. في البداية، يجب أن يقف الأطفال قريبين من بعضهم، وبعد ذلك يمكن زيادة المسافة فيما بينهم، وبالتدريج.

التحليل:

- بماذا شعرت عندما التقطت شريكك؟
- هل عملت بتناغم أنت وزميلك؟
- هل كنت واثقاً من قدرتك على التقاط المرتمي، أم لا؟
- بماذا شعرت عند السقوط؟
- هل كانت تنقصك الشجاعة، أم لا؟
- هل التقطوك جيداً، أم لا؟
- عندما سنلعب مرة أخرى، من تختار كي يلتقطك؟

اللعبة ٤٣ — من ١٠ سنوات

الـــــدرويش الـــــراقص

الهدف:

في هذه اللعبة، هناك ضرورة ملحّة لوجود ثقة حقيقية وكبيرة بين المشاركين. فهي لعبة مناسبة للمجموعات التي تضم مساهمين يعرفون بعضهم بعضاً بشكل جيد، جرّبوا الثقة فيما بينهم. وكذلك يلزمها الكثير من الشجاعة لنثق بأنفسنا ورفاقنا، وكيلا نخاف دوار الرأس. ومن الضروري أيضاً في نهاية اللعبة أن نمنح أنفسنا وقتاً كافياً لمناقشة هذه التجربة التي عشناها معاً.

الأدوات:

شريط تسجيل، لموسيقى «الفالس»، وكمية كبيرة من البطانيات، التي سيشاد منها مرقد مناسب للدرويش في إحدى زوايا القاعة.

التعليمات:

من فضلكم، قفوا كلكم في دائرة واحدة، كتفاً إلى كتف. وبعد ذلك، من أراد منكم أن يختبر الانفعالات غير الطبيعية، فليقف في مركز الدائرة.

الواقف في المركز الآن هو: الدرويش الراقص. وعندما تعزف الموسيقى، يبدأ الدرويش بالدوران في مكانه، من دون توقف. وقد عرفتم سابقاً ما الذي سيحصل

عنـد ذلـك. فعنـدما نـدور حـول أنفسنا في المكـان ذاتـه، وعيوننـا مغمـضة، سنـشعر بالـدوار، ونفقـد التـوازن. ومهمـة أولئـك، الـذين يقفـون في الـدائرة، المحافظـة علـى الدرويش من الـسقوط، فحالما ترونـه يفقـد توازنـه، يجـب علـى ثلاثـة أو أربعـة منـكم القفـز مـن الـدائرة والإمـساك بالـدرويش قبـل سـقوطه، ونقلـه بعـد ذلـك إلى مرقـده المحضّر سلفاً من قبلنا. وفي الوقت الذي يرقص فيـه الـدرويش، يجـب علـى الجميـع أن يصمتوا.

والآن، من يريد منكم أن يكون درويشاً؟

بقدر ما تحتاج هذه اللعبة إلى التركيز، بقدر مـا يجـب أن يكـون الجـو هـادئـاً أثنـاء تقيـيم النتـائج، ويكـون مـن الأفـضل أن يـتمكن طفـلان فقـط مـن تأديـة دور الدرويش في اللعبة الواحدة. وبعد قليل، بإمكانكم تكرارها.

التحليل:

- بماذا شعرت عندما كنت درويشاً؟
- هل كنت واثقاً أن الآخرين سيمسكون بك؟
- في أي الأوقات كان شعورك بالثقة أكثر؟
- ما الذي كان أصعب شيء بالنسبة إليك؟
- بماذا شعرت أثناء وقوفك داخل الدائرة؟
- هل خفت من أن يسقط الدرويش؟
- هل تَسَنَّى لك أن تمسك الدرويش؟
- لماذا كان الدرويش يفقد توازنه أحياناً؟
- كيف كانت ستبدو اللعبة لو أن الدرويش لم يغلق عينيه؟
- هل تعرف أي شيء عن رقص الدراويش الحقيقي؟
- هل تعرف رقصات أخرى قد تُخلّ بتوازن الراقص؟
- في هذه اللعبة، لماذا يجب أن يعرف كل واحد الآخر جيداً؟
- هل خطر لك أن تؤدي دور الدرويش الراقص؟

ســـــباق الحـــــواجز

الهدف:

هـذه اللعبـة تتطلـب تركيـزاً كـبيراً، فمـن الأفـضل عـدم إجرائهـا أكـثر مـن مرتين متتاليتين. ولتنفيذها يجب أن يعم داخل المجموعة جو من الثقة المتبادلة، كما يتطلب من الذي يخوضها الكثير من الشجاعة أيضاً.

وفي نهاية اللعبة، سيكون بانتظار المشارك فيها هدية، فهو سيصبر على اختبار الثقة، ولن يتركه الآخرون في المحنة. وسيكون الأطفال معجبين جداً بهذه اللعبة.

الأدوات:

ربطة (عُصابة) لعيني المشارك.

التعليمات

توزعـوا في القاعـة، وبعـد ذلـك اجلسوا بحيـث لا تكونـون قـريبين جـداً مـن بعضكم، ولتكن المسافة بين كل اثنين متراً ونصف المتر تقريبـاً. والآن، ستكونون جميعكم حواجز، لكنكم، ولحسن الحظ، حواجز غير صامتة: فعندما يقترب المشارك المعصوب العينين منكم، تقومون بتنبيهه بالدندنة أو الطنين.

هنا يجب على المعلم السير بين الحواجز، شارحاً أنه: لا يسمح بالطنين لاثنين من المشاركين في وقت واحد، فبعد أن تبتعدوا عن أحد الحواجز، يمكن للذي تقتربون منه أن يدندن أو يطنّ.

والجميع هنا ملزمون بمساعدة المشارك بأصواتهم، لعبور القاعة من دون أن يصطدم بهم، أو بأي شيء آخر. وإذا دنا المتسابق من أي حاجز، بشكل قريب جداً، فيسمع صوت الدندنة بشكل متنامٍ، عندها يستطيع أن يغير اتجاهه. وأيضاً يجب على المتسابق ألا يتوقف. ويضيف المعلم: أنا سأراقب بإمعان أيضاً، إن كان المتسابق سيصطدم بالجدران أو المفروشات، أم لا. فمن منكم يريد أن يجرب أولاً الذهاب معصوب العينين إلى الحواجز، معتمداً على أصواتها فقط؟

التحليل:

- كيف شعرت عندما كنت متسابقاً؟
- هل كنت واثقاً أن الجميع سيولونك الاهتمام اللازم، أم لا؟
- هل أثبتّ وجودك في كل مراحل هذه اللعبة، أم لا؟
- هل شعرت بالضياع في أي مرحلة من مراحل اللعبة، أم لا؟
- بماذا شعرت عندما كنت حاجزاً؟

اللعبة ٤٥ **من ٨ سنوات**

حـــافظ علـــى التـــوازن

الهدف:

هذه اللعبة تمهّد الطريق لنمو الإحساس بالثقة لدى المشاركين، كل واحد تجاه الآخر، ولتنظيم جو المؤازرة المتبادلة ضمن المجموعة. فعندما يحاول الأطفال المحافظة على توازنهم، كل واحد بمفرده، أو كل اثنين مع بعضهما، ستتضح لهم ضرورة إدراج بعض التصويبات على وضع أجسادهم، ومن أجل هذه الغاية، يجب أن نكون مجتمعين ومنتبهين.

التعليمات

من منكم توازن بالوقوف على جذع شجرة، ولو لمرة واحدة؟ من منكم توازن بالوقوف على حائط حجري، ولو لمرة واحدة؟ هل كنتم في السيرك، وشاهدتم البهلوان يسير على حبل رفيع مهتز؟ فعندما نتوازن هكذا، علينا أن نكون منتبهين جداً، وأن نحرك يدينا كل الوقت، لنستطيع حفظ التوازن.

من فضلكم، قفوا بحيث لا يضايق بعضكم بعضاً، وارفعوا رجلاً واحدة. وأروني كيف تستطيعون المحافظة على توازنكم، مساعدين أنفسكم بحركات اليدين والجسد.

فلينضمّ كل واحد منكم إلى زميله، وتقابلوا وجهاً لوجه، ثم ليمسك كل منكم شريكه من يديه، أو من مرفقيه. اجلسوا القرفصاء مع بعضكما قليلاً،

وبعد ذلك، عودوا إلى وضعية الانطلاق، بحيث يمكن لثقل أحدكم أن يعدّل وضع الآخر أثناء عملية قيامكم.

لنجرب أوضاعاً أخرى، يلزم فيها أيضاً أن يسوّي أحدكم وضع الآخر: ليمسك كل واحد منكم شريكه بيد واحدة، صالبوا أيديكم، وحاولوا الجلوس ثم الوقوف، وظهركم مستقيم.

والآن، اجلسوا على الأرض، كلٌّ مقابلَ شريكه، امسكوا أيدي بعضكم، وقلّدوا عمل المنشار.

ثمّ استديروا، واجلسوا مديرين ظهوركم لبعضكم البعض. حاولوا الوقوف معاً، معتمدين على ظهر شريككم ليس إلا. وبعد أن تقفوا، جرّبوا الجلوس بالأسلوب السابق نفسه. وكرروا ذلك عدة مرات.

بعد ذلك، انقسموا إلى مجموعات، وكل مجموعة من أربعة أشخاص، فليقف اثنان منكما إلى جانب بعضهما، كتفاً إلى كتف، أما الآخران فيلتصقان بهما الظهر للظهر، وكل اثنين يقتربان من الاثنين الآخرين، بالظهر فقط. وليجلس الأربعة مع بعضهم على الأرض، وهم في هذه الحالة. ثمّ حاولوا الوقوف معتمدين على ظهور بعضكم.

ولكي يكون احتمال نجاح اللعبة كبيراً، يجب على الأولاد اعتماد إشارة محددة تعلن بداية عملية الجلوس والوقوف.

اللعبة ٤٦ **من ٦ سنوات**

شـــــظايا في النهـــــر

الهدف:

باستطاعتنا إضفاء الهدوء والثقة الكاملة على الجو، بواسطة هذه اللعبة. فالأطفال الذين يمثّلون مجموعة شظايا خشبية، يستطيعون بأنفسهم تقرير كيفية «تحركهم فوق الماء»، وهل سيكون ذلك ببطء أم بسرعة؟ أما الأطفال الذين سيشكّلون الماء، فيجب عليهم التمرّن على كيفية توجيه الشظايا المختلفة.

التعليمات

قفوا في صفين طويلين متقابلين. والمسافة بينهما يجب أن تكون أكثر بقليل من اليد الممدودة. تخيلوا أنكم جميعاً تشكلون مياه نهر ما، وفوق المياه تعوم بعض الشظايا، ويتوجب عليكم مساعدتها للوصول بسلام. أحد الأطفال (أول شظية) يتوجّه في طريقه فوق الماء. أي فيما بين الصفّين، وهو يقرر، بنفسه، كيفية تحركه، مثلاً: يستطيع إغلاق عينيه والسير ببطء إلى الأمام، والمياه بسلاستها، وبإشارات من يديها، ستساعد «الشظية» في إيجاد طريقها. ومن الممكن ألا تتمكن الشظية من السباحة بشكل مستقيم، بل ستدور حول نفسها، وهنا يجب على المياه مساعدتها في سلوك الطريق الصحيح. وهناك احتمال لأن تحافظ الشظية على عينيها مفتوحتين، وتتحرّك بشكل ملتوٍ أو دائري، وهنا أيضاً، من واجب المياه تقديم المساعدة. وعندما تصل «الشظية» إلى نهاية النهر، فإنها تقف إلى جانب آخر طفل وتنتظر حتى تظهر «الشظية» التالية، التي يجب عليها أن تقف مقابل الأولى، وهكذا بالطريقة ذاتها يساهمون في تشكيل النهر ويطيلونه تدريجياً. بهذا الشكل، ومن دون تسرّع، سيستمر النهر بالتجوال في الغرفة، طالما أن كل الأطفال لم يسبحوا فيه بعد، ممثّلين «شظايا». هل فهم الجميع؟

التحليل:

- بماذا شعرت عندما أديت دور الشظية؟
- بماذا شعرت عندما أديت دور الماء؟

الفصل الرابع



الحنان

النَّحَّـــــــــــــــــات

الهدف:

العطف ممكن، ونستطيع أن نلتقط هذا الشعور الذي يمر به الآخرون، فقط عندما نعرف ونقدر أن نتبين إحساساتنا الشخصية. لذلك من المهم جداً مساعدة الأطفال (كل الوقت وبأشكال مختلفة) في الكشف عن أحاسيسهم المتنوعة وإظهارها بالإشارة أو بالكلمات، أو التحدث مع الآخرين عن شعورهم، أو الانشغال في بعض الأحيان بتحليل الأحاسيس المجرّية.

وهنا، يملك الأطفال الأكبر سناً إمكانية تعلم التعبير عن أحاسيسهم بلغة غير مباشرة، عن طريق حركة عضلات الوجه مثلاً، أو الإيماء والتمثيل الصامت. في البداية سيكون من واجبكم تصوير الأحاسيس المقترحة هنا بعد ذلك يستطيع الأطفال اقتراح طرائقهم الخاصة للعبة. والأهم هو تعلم الفصل بين الشعور الأصلي والحالة النفسية الوقتية، وهذا أمر يحيرهم كثيراً.

وهذه اللعبة تتماشى بامتياز مع وقفات إبداعية تتم، مثلاً، بعد عمل ذهني طويل.

التعليمات

توزعوا بشكل حرّ داخل القاعة، كل واحد حيثما يريد. فأنا أريد أن ألعب معكم لعبة تسمى «النحّات»، وسوف أسمي لكم شعوراً، ومهمتكم أن تعبروا عنه بأجسادكم.

لنجرب في البداية التعبير عن «الفضول» مبتدئين من الوجه، فأي وجه سيكون لديكم عندما يثير شيء ما فضولكم؟ ماذا سيحدث لجبهتكم؟ هل شاهدتم شخصاً ما، ينظر إلى شيء ما باهتمام، هل سيفتح فمه قليلاً... قليلاً؟ وماذا سيحدث مع أيديكم؟ كيف سيكون وضع رأسكم وأرجلكم؟ ألن ترغبوا بالوقوف؟ لديكم *دقيقة واحدة* من الوقت، من أجل أن تُشخّصوا الفضول

(بوجهكم وجسدكم). وبعد ذلك سوف أمرّ بكم جميعاً، لأشاهد الطريقة التي جسّد بها كل منكم تلك الحالة.

يمكنكم مساعدة بعض الأطفال في إيجاد حركات إيمائية معبرة، تستطيعون القول مثلاً: «أروني كيف تكون أيديكم فضولية»... وهكذا.

والآن... لننتقل إلى إحساس آخر، استرخوا وهزّوا أيديكم وأرجلكم، ثم أروني شخصاً متعباً جداً. عبروا عن التعب بكل أجزاء جسدكم، قلدوا الوجه المتعب، الأرجل المتعبة، والرأس المتعب. ضعوا في اعتباركم أنه ليس من الضروري أن يكون التمثال واقفاً، فهو يمكن أن يكون جالساً أو مستلقياً.

فيما بعد، وبطريقة مشابهة، اسمحوا للأطفال التعبير عن عدة أحاسيس يومية عادية مستخدمين كل أجزاء جسدهم الرئيسية. وبالتدريج يدرك الأطفال المنهج، ويلاحظون أنه يمكن التعبير عن الأحاسيس بأجزاء كثيرة من جسدهم.

ومن الأحاسيس التي يمكن عرضها على الأطفال: السعادة، أو الغيظ، أو الخوف أو اللطف. أما إذا تكوّن لديكم انطباع عن كون الأطفال قد فهموا فكرة اللعبة، فيمكنكم أن تتركوا للأطفال أنفسهم تسمية الأحاسيس التي خطر لهم أن يمثلوها. يمكن محاولة إجراء هذه اللعبة مع الأطفال ذوي الثماني سنوات.

انقسموا إلى مجموعات رباعية، وقفوا بحيث يمكن لأحدكم رؤية الآخر. أريد أن تعرضوا لي كيفية تبادل الأحاسيس، ولديكم *دقيقة واحدة* لتحاولوا إظهار تلك التغيرات. مثلاً في البداية أروني أنكم متعبون، وبعد ذلك سيغادر الإعياء أجسادكم، حيث تبدون نشيطين وسعداء *(دقيقة واحدة)*.

إذا اقترحتم من البداية أشكالاً، فمن الجيد جداً أن تكون التحولات التالية: الحب، الكراهية، الضجر، الاهتمام، الخضوع، التجبّر، الفضول، التحفظ، وهكذا... عندما يستوعب الأطفال الفكرة فإنهم، وبالتشاور مع بعضهم، يستطيعون اقتراح أشياء مشوّقة مماثلة.

الوجــوه المتعــددة للأحاســيس

الهدف:

من الضروري جداً أن يتعلم الأطفال كل ما يحيط بهم مسبقاً، لأن الأحاسيس لا يعبر عنها بالكلام فقط في معظم الأحيان، بل يمكن ذلك بوسائط أخرى كالوجه، أو طريقة الوقوف، أو الحركة والنبرة. فعندما يتعلم الأطفال تبيان إحساسات الآخر، يصبح من السهل عليهم مماثلة أنفسهم مع أشخاص آخرين. وفي هذه اللعبة يتعلم الأطفال ملاحظة أحاسيس الآخر، وربط هذه الملاحظات مع انفعالاتهم الخاصة.

الأدوات:

يلزم لكل طفل مجلة مصورة، وورقة من أجل الرسم، وشريط لاصق وأقلام رصاص.

التعليمات

سوف نشاهد اليوم كيفية التعبير عن الأحاسيس الخاصة، وذلك بمساعدة الوجه والجسد. تصفحوا المجلة، وجدوا لوحة تصور الشخص الذي يثير انتباهكم، قصّوا الصورة، وألصقوها على الورقة *(١٠ دقائق)*.

والآن ادرسوا الصورة بإمعان محدقين بوجه الشخص. بأي طريقة يمكن لهذا الوجه التعبير عن الحزن أو الفرح، أو الفضول أو الملل؟ بعد ذلك، انظروا إلى وضعية الشخص: كيف يضع رأسه، ماذا يفعل بيديه، ورجليه، وكل جسده؟ وعمّا يعبر بذلك؟ اكتبوا بجانب اللوحة نوع الإحساس الذي يتعرّض له الشخص الذي في الصورة *(١٠ دقائق)*.

والآن.. اختاروا بأنفسكم الإحساس الذي تعتبرونه ممتعاً بالنسبة لكم، وارسموا الشخص الذي يتعرض لهذا الإحساس. وفي هذا يمكنكم أن تعتمدوا

أنموذجاً معيناً، أو أن تختلقوا لأنفسكم واحداً آخر. والمهم هنا أن يعبر الوجه والجسد عن الإحساس المقصود إبرازه وليس عن جمال أو قبح اللوحة. (*٥ دقائق*)

فكروا من فضلكم، بماذا تشعرون عندما تجربون هذا الإحساس:

- كيف يتغير وجهكم؟
- كيف تتنفسون؟
- في أي حالة تكون عضلاتكم؟
- بماذا تحسّون في جسدكم؟
- أي حركات تقومون بها عند ذلك؟
- أي أفكار أو صور تدور في رأسكم، عندما يتملككم هذا الإحساس؟
- ما هو الشيء الذي ترغبون القيام به أكثر من غيره، عندما تجربون هذا الشعور؟

صفوا كيف تتغلبون على هذا الإحساس (*١٠ دقائق*).

والآن... ألصقوا هذا الوصف تحت لوحتكم، ثم تقسموا إلى مجموعات ثلاثية، وليعرض كل واحد منكم عمله على الآخر، ويسأله: ماذا يشعر عندما يجرب الإحساس المختار من قبلكم (*١٠ دقائق*).

شكلوا بعد ذلك، من كل النصوص والرسوم ألبوماً، وأعطوا الأولاد، عند حلول فرصة ملائمة، مجالاً لرؤية كل اللوحات.. (*٥ دقائق*).

التحليل:

- هل كان من السهل عليك ملاحظة أحاسيس شخص آخر، أم لا؟
- ما الذي يثير انتباهك الخاص: نبرة الصوت، أم الحركة، أم تعابير الوجه؟
- أي واحد من الأطفال، في الصف، تستطيع القول أمامه إنه من السهل عليك فهم الإحساس الذي يجربه؟
- أي الأطفال الذين تستطيع القول أمامهم إنه من الصعب عليك أن تحزر أي إحساس يحاولون تجريبه؟
- لأي درجة من الجودة تستطيع أن تثمن إحساس المعلم؟

- هل يفهم الناس الآخرون إحساساتك؟
- أي الأحاسيس تتملكك عندما ترغب في مساعدة أناس آخرين؟
- أي الأحاسيس تتملكك عندما ترغب في الذهاب؟
- ما هي الأحاسيس الغريبة أو غير المريحة، بالنسبة لك؟
- هل تصدّق أن الحيوانات (الكلب مثلاً) تستطيع فهم أحاسيس الإنسان، أم لا؟
- لماذا لا يظهر الناس أحاسيسهم في أحيان كثيرة؟

اللعبة ٤٩ **من ٦ سنوات**

العنايـــــة بـــــالحيوان

الهدف:

الدخول في حياة المخلوقات الأخرى ينمي مقدرة الأطفال على الحنان. وفي هذه اللعبة، يملك الأطفال إمكانية التماثل مع الحيوانات الحقيقية أو الوهمية، التي يجب عليهم رعايتها.. وبالتالي الدخول في حياتها.

التعليمات

هل فكرتم في أي وقت بما هو ضروري لكم في حياتكم؟ وما هو الضروري في حياة النبات؟ وماذا بالنسبة للحيوان؟

كل واحدٍ منّا يحتاج إلى الآخر. وكل حي يحتاج إلى مواد، أو مخلوقات حية ما. فلكي تستطيع النباتات الحصول على غذائها، هي بحاجة إلى الأرض، وشجرة التفاح بحاجة إلى النحلات، حتى تتمكن من تلقيح أزهارها. ونحن بحاجة إلى الهواء حتى نتنفس... سمّوا لي أشياء أخرى تحتاجونها في أي شيء.

بعد كل ذلك... هيا بنا نفكّر، كيف تحتاج إلينا حيواناتنا المنزلية؟ وأنتم، من منكم يهتم بالحيوانات المنزلية؟ والآن أريد أن أقترح عليكم لعبة خيالية. تخيّلوا، أن كلباً أو قطة أو عصفوراً أو أحد القوارض يحتاج إليكم.

اجلسوا بشكل مناسب، أغمضوا عيونكم، وتنفسوا بعمق ثلاث مرّات...



والآن تخيل أنك لم تعد طفلاً، بل أنت حيوان منزلي خاص. وإذا لم يكن لديك بيت خاص بالحيوانات، فتخيل البيت الذي طالما رغبت فيه... تخيّل كم هو ناعم ملمس ذلك الكلب أو الهر، أو أي حيوان منزلي آخر، الذي يعيش في منزلكم.. تخيّل، أنك أنت ذلك الحيوان. وها أنت تدخل إلى منزلك أو قفصك. تخيّل كيف تبدو جالساً في هذا القفص، واليوم حار، لدرجة أن الوبر يبدو دافئاً جداً. فكيف تشعر عندما يتملكك عطش شديد؟ كنت ستشرب برغبة كبيرة.. اذهب إلى قصعتك، هل يوجد هناك ماء؟ من ملأها لك؟ وهل الأكل في مكانه؟ من يطعمك عندما تجوع؟ وفي النهاية، جاء أحد ما ليطعمك، فأنت ينقصك ذلك الشخص الذي يقدم لك الطعام لأنك لا تستطيع تأمين الطعام والشراب لنفسك... فليس بإمكانك فتح الصنبور أو الثلاجة. وكحيوان منزلي، ترغب بوجود شخص تلعب معه ويقوم بملاطفتك والطبطبة على رأسك والتحدث معك، وتحتاج أيضاً لأن تتمشى أو تخرج من القفص *(٣٠ ثانية)*.

بعد ذلك فكّر كحيوان منزلي، ماذا ستفعل من أجل الشخص الذي يعتني بك، كيف ستظهر له أنك تحبه؟ هل تدعوه إلى اللعب؟ هل ترنم له أغنية جميلة؟ هل تسمح له بحضنك بقوة والتمسيد على رأسك؟ أأنت صديق جيد؟

والآن أنت طفل من جديد، وأنت هنا.. تعود من جديد إلى الوراء. تمطّ قليلاً، وافتح عينيك، وكن هنا من جديد، أكثر سعادة ونشاطاً. وهيا بنا بعد كل ذلك نتحدث عن حاجتنا إلى حيواناتنا المنزلية، وعن حاجتهم إلينا.

التحليل:

- هل تصدق أن الحيوانات تجرب الأحاسيس، أم لا؟
- لماذا يُعتبر الناس مسؤولين عن الحيوانات؟
- هل لديكم حيوان منزلي، من يقوم على خدمته؟
- هل أردت أن تمتلك حيواناً في منزلك؟
- ما الذي تعطيه الحيوانات للإنسان؟
- ما الذي تعطيه أنت لشخص كبير أو لصديقك أو حتى لطفل صغير مثلك؟
- لماذا يفكر بعض الناس، في الماضي والحاضر والمستقبل، أن بعض الحيوانات مقدسة؟

شُــــــــكراً

الهدف:

يمكن القول إن الحنان هو الوجه الآخر للشكر والعرفان. فالطفل الذي يشعر أنه وحيدٌ ومهمل العناية والرعاية، تصعب عليه إلى حدٍّ ما، تجربة الحنان والعطف، والإفصاح عنهما للآخرين. لذلك نحن في هذه اللعبة نوجه انتباه الأطفال إلى كل الذين يتعاملون معهم بحنان ويهتمون بهم في الحياة، ونتمنّى من الأطفال أن يظهروا كل عرفانهم في «رسالة شكر» واحدة.

الأدوات:

ورقة بيضاء وأقلام رصاص لكل طفل.

التعليمات

من فضلك، فكّر بالشخص الذي يساعدك، ويؤدي لك أهم الأعمال بالنسبة إليك، والذي يتفهمك. فكّر بكل الكبار والصغار، وارسم لوحة صغيرة تحوي كل هؤلاء الناس. ارسم في منتصف الورقة دائرة واكتب فيها اسمك. ثم ارسم دوائر أخرى واكتب فيها أسماء الأشخاص الذين فكرت بهم، صِلْ دائرتك مع الدوائر الأخرى بخطوط وصل، واكتب تحت كل دائرة ما الذي فعله هذا الشخص من أجلك. والآن اكتب لكل واحد جملة تشكره (ها) فيها.

خذ ورقة جديدة، وتذكر الأشخاص الذين لم تشكرهم منذ مدة طويلة؟ اكتب لهذا الشخص رسالة مختصرة تعبر له (لها) فيها عن سعادتك الكبيرة لمساعدته (مساعدتها) لك، وأظهر له (لها) شكرك وامتنانك بالكلمات.

وبعد ذلك اجلسوا بشكل ثنائي، وليعرض كل واحد للآخر اللوحة والكتابة. واسمعوا ما الذي يفكر به الأطفال الآخرون حول ذلك.

التحليل:

- من المهم جداً أن يقوم الأطفال والكبار بالإعلان عن الشكر بصوت مسموع، لماذا؟

اللعبة ٥١ **من ٦ سنوات**

السـعادة

الهدف:

إذا كان القسم الأكبر من أطفالكم يشعرون بمزاج جيد، فيمكنكم إجراء هذه اللعبة، لكي يصبح الجميع أفضل وأسعد. طبعاً، لا أحد يستطيع أن يكون سعيداً بشكل دائم، ولكن بمقدورنا توقع الرقة الحقيقية من ذلك الشخص الذي يشعر بالسعادة في نفسه فقط، لأنه يملك عند ذلك قوة كافية لملاحظة كيفية سير الأعمال لدى الآخرين.

الأدوات:

ورقة من أجل الرسم، وأقلام رصاص لكل طفل.

التعليمات

هل تعرفون قصة ما عن حيوان محظوظ، أم لا؟ هل تعرفون شخصاً سعيداً كل الوقت، أم لا؟ أنتم شخصياً، عندما تكونون سعداء، بماذا تشعرون؟

أريدكم أن ترسموا لوحة تظهرون فيها ماذا يحصل عندما تكونون سعداء. استخدموا لأجل ذلك الألوان والخطوط والأشكال التي تعبر عن مفهومكم للسعادة.

ساعدوا الأطفال على الرسم بالرموز والتجريد.

والآن هيا بنا، لنتناقش عن الشيء الذي يجعلكم سعداء، لقنوني وأنا سأكتب.

اكتبوا الكلمة على السبورة، والأولاد يتابعون هذه الكتابة. وإذا كنتم تعملون مع أطفال أكبر سناً، ويمكنهم الكتابة بشكل جيد، فتستطيعون توزيع

أوراق مختلفة، تحمل المقولات التالية: الناس، المكان، الأشياء، العمل. وأبناء السنوات العشر يستطيعون عند ذلك وصف الأشياء التي أسعدتهم يوم أمس، وبإمكانهم إلى جانب ذلك، أن يكتبوا شعراً، مبتدئين كل مقطع منه كما يلي:

«السعادة هي: ....»، وليس شرطاً أن تكون السطور مقفاة.

التحليل:

- لماذا لا نستطيع أن نشعر أننا سعداء كل الوقت؟
- ماذا تفعل بعد أي حدث مزعج لتعود سعيداً من جديد؟
- متى تشعر بالسعادة العظيمة الغامرة؟
- هل تقوم في بعض الأحيان بعمل يجعل الآخر سعيداً؟

اللعبة ٥٢ من ٨ سنوات

الأخـــــذ... والعطـــــاء

الهدف:

بواسطة هذه اللعبة ندرج القانون النفسي التالي: "ما قدمناه للعالم، هاهو يعيده لنا من جديد". والمهم بالنسبة للأطفال ألا يكون التعبير عن الحنان مجرد مصادفة يقتضيها المزاج، بل يجب أن يكون متوافقاً مع مفهوم: "عندما أعطي شيئاً ما، فأنني سأتسلم شيئاً ما بالمقابل".

التعليمات

لقد تكلمنا كثيراً عن الأحاسيس، فهل يمكنكم أن تذكروا شعورين مهمين جداً؟ أو أكثر من اثنين؟ الآن... أريد أن أقترح عليكم لعبة تستطيعون بواسطتها أن تُهدوا بعضكم بعض الأحاسيس الجيدة. فعندما نقدم لبعضنا البعض أحاسيس طيبة، يعني أننا نستلم بأنفسنا شيئاً ما. هل تستطيعون أن تذكروا لي، من فضلكم، إحساسين طيبين، نعم: السعادة، واللذة، والحب، والفرح والاهتمام، كل هذه أحاسيس طيبة. فالسرور لشيء ما، مثل مشاهدة أي شيء رائع، هذا أيضاً شعور جيد جداً. ألم ننس أي واحد بعد؟

والآن.. توزعوا بشكل ثنائي، واقفين بشكل متقابل، واستمعوا إليّ بانتباه، سأقول لكم ماذا تفعلون. فنحن الآن نضبط أنفسنا على الإحساس اللطيف، الذي يسمى «العطف». وهكذا.. اجلسوا على الأرض ولينظر أحدكم إلى الآخر، ولتكن جلستكم بحيث تتلامس ركبكم... والآن أغمضوا عيونكم، وخذوا نفساً عميقاً ثلاث مرّات.

فكروا بالأحاسيس التي سنسميها بالترتيب. عندما تشعرون بحب أحد ما، أين يتركز هذا الشعور في جسدكم؟ هل يتركز في البطن، أم في الصدر، أم في الرأس، أم في اليدين؟ تخيّلوا، أن هذا العطف موجود في مكان ما من جسدكم، كيف يبدو؟ هل هو لون ما؟ والآن تخيلوا أنكم، ومن المكان نفسه الذي وجدتموه فيه، تأخذونه بيدكم وتعطونه لرفيقكم. ببساطة تخيلوا أنكم تقومون بذلك الآن. وبعد ذلك، فكّروا أنكم استلمتم هذا العطف من شريككم مرّة أخرى، فهو أيضاً أعطاكم إياه. هل يعجبكم ذلك؟ بعد ذلك، شريككم يعطيكم ترتيبات أكثر، ويستلم منكم أكثر مرّة جديدة. هل تشعرون كيف هو؟ هذه فكرة جيدة: العطف يعطى، ويعاد.

والآن.. ولمرة واحدة، تنفسوا بعمق وحركوا أيديكم وأرجلكم بلطف، ثم افتحوا عيونكم ولينظر أحدكم إلى الآخر. وإذا أردتم، فبإمكانكم أن تقولوا لشريككم: «شكراً». ومن ثم عودوا إلى أماكنكم، وهلموا بنا نناقش شعوركم عندما أخذتم وأعطيتم «العطف».

التحليل:

- كيف شعرت في هذه اللعبة؟
- هل أحسست بأنك تعطي «العطف»؟
- هل شعرت بأنك تأخذ «العطف»؟
- كيف جرت هذه اللعبة بالنسبة للأطفال الذين لم تكن صداقتهم جيدة؟
- ما هي الإمكانات التي تظهر للشخص «عطفه»، هل تعرفها؟
- كيف تظهر «العطف» للحيوان، أو للشمس، أو لأمك، أو لليوم، أو لصديقك؟
- كيف لاحظت «العطف»؟

- هل شعرت يوماً ما أن المطر يحبك، حذاؤك يحبك، الضوء يحبك، الآخر يحبك؟
- لماذا يعود «العطف» إلينا من جديد، بعد أن نقدمه؟
- لماذا يجب الانتظار رغم عدم رجوع العطف؟
- لماذا يأتينا «العطف» أحياناً من حيث لا ننتظره؟

اللعبة ٥٢ — من ٨ سنوات

احـــــترام الـــــذات

الهدف:

إذا عرف الأطفال الشعور بالقيمة الخاصة، فإنه سيكون من السهل عليهم، وبمرات عديدة، مماثلة أنفسهم مع الآخرين، أو فهم البواعث والإحساسات. ولا يستطيع الأطفال دائماً تفسير الانعكاسات لدى الكبار بشكل صحيح، لذلك فإن بعض الخطوات لدى الكبار، يمكن أن يفسر الصغار أسبابها على أنها انتقاص من قيمتهم الإنسانية. إذاً يجب علينا نحن الكبار، آخذين هذا بالحسبان، أن نمنحهم فرصة الشعور بأنهم لائقون ومحترمون.

الأدوات:

ورقة وأقلام رصاص لكل طفل.

التعليمات

هل تستطيعون أن تحدثوني عن الطريقة التي تلاحظون فيها أن أحداً ما يعتبركم جيدين بحق؟ كيف تظهر لك أمك أنها تعتبرك جيداً؟ كيف يظهر لك أبوك أنه يقدّرك؟ هل يمكنك استذكار اليوم الذي اعتبرك فيه أحد ما «جيداً بصورة مطلقة»؟ هل تستطيع أن تسمّي أحداً ما، اعتبرته دائماً شخصاً رائعاً؟ كيف يجب أن يشعر ذلك الشخص الذي يظن أنه يفعل كل شيء بشكل غير صحيح، ويخطئ في كل شيء؟

اجلسوا بشكل مناسب، أغمضوا عيونكم وخذوا نفساً عميقاً ثلاث مرات.



والآن.... توجه بمخيلتك إلى ذلك المكان الذي تعتبره الأروع، وتفحّصه كما يجب. ماذا ترى هناك؟ ماذا تسمع هناك؟ ما هي الرائحة التي تفوح من هناك؟ ماذا تريد أن تلمس هناك؟ *(١٥ ثانية)*.

وبسرعة ستشاهد الشخصين اللذين يقدرانك ويحترمانك، واللذين يسعدان عندما تكون إلى جانبهما، واللذين يعرفان أنك ستصبح مستمعاً جيداً للناس، ويعرفان مقدار لطفك... انظر من حولك، وسترى كيف سيتقدم هؤلاء الناس منك، ليظهروا لك أنهم يعتبرونك طيباً. *(١٥ ثانية)*.

اسمع ماذا يقولون لك. وفي هذه المرة، إذا لم يتقدم إليك أحد من هؤلاء الذين تعرفهم، فبإمكانك تخيل ذلك الشخص، الذي لطالما أردت أن تسمع منه ذلك، ومن الممكن أنك لن تراه، ولكنك تسمع صوته فقط... *(١٥ ثانية)*.

تحدث مع الشخص الذي جاء إليك. اشكره لأنه ثمنّك هكذا، واسأله أن يروي لك كيف يتعامل معك. *(١٥ ثانية)*.

بعد ذلك، ودّع الناس الذين جاؤوا إليك، وتحضر لكي تعود مجدداً إلى هنا سعيداً، منتعشاً. تمطّ وافتح عينيك. وبإمكانك أن تحدثنا عن الأحداث التي عايشتها. من جاء إليك؟ ماذا قال لك هذا الشخص؟ هل استطعت شكره لأنه يتعامل معك بهذا الشكل، أم لا؟ لمَ تقول إنك تقدره شخصياً، وتعتبره إنساناً طيباً؟ كيف تظهر للآخرين أنك تجدهم رائعين؟

التحليل:

- هل يستطيع الشخص، الذي نعتبره جيداً، ارتكاب الأخطاء؟
- هل هم كثيرون أولئك الناس الذين يحتاجون إلى أن يعتبرهم الآخرون جيدين؟
- هل نستطيع أن نعتبر أنفسنا طيبين؟
- هل نستطيع اعتبار أنفسنا جيدين، ونحن نعرف أننا نرتكب الأخطاء؟

صـــــــــــــداقة

الهدف:

الصداقة مهمة جداً للأطفال المبتدئين في المدرسة، لأن الأطفال مع أصدقائهم يستطيعون تقاسم تلك الأشياء التي لا يتحدثون عنها مع أهلهم. وهم قادرون على مماثلة أنفسهم مع أصدقائهم، وإجراء تقييم جديد لأنفسهم، بالأفكار وأساليب التصرف. فالتشاعر[1]، يبدأ ظهوره في الصداقة، ويمكن أن يتوزع على الناس الآخرين فيما بعد.

التعليمات

هل بمقدوركم أن تقولوا لي، لماذا يحتاج الشخص إلى الأصدقاء؟ هل يلزمه أصدقاء كثيرون؟ كيف يجب أن يكون الصديق الجيد (الصديقة الجيدة)؟ ماذا يفعل لك صديقك الجيد (صديقتك الجيدة)؟ أنت شخصياً، ماذا تفعل لصديقك (صديقتك)؟ هل يشبه الأصدقاء الجيدون الأخ أو الأخت؟ بماذا يختلفون؟

اجلسوا بشكل مناسب، أغمضوا عيونكم وتنفسوا عميقاً.

☆☆☆

والآن... تخيّل أنك موجود ضمن دائرة من أصدقائك، ولهؤلاء الأشخاص خصوصية كبيرة في حياتك، فمعهم تشعر بالخير والعافية، وتستطيع الوثوق بهم، وتحدثهم عن كل الأحداث المهمة في حياتك، وعن أحاسيسك المكنونة... *(١٥ ثانية)*.

انظر بإمعان إلى كل واحد منهم على حدة، وفكّر في سبب أهميته (أهميتها) الكبيرة بالنسبة لك *(١٥ ثانية)*. ثم ألق نظرة على كل أصدقائك. فمن الممكن أن يكون أي واحد منهم صديقاً خاصاً؟ إذا كان كذلك، عندها قل له (لها)، كم

١- التشاعر: الإحساس بمشاعر الآخرين. المترجم.

تكـون سـعيداً عنـدما تكونـان سـويَّةً، وكـم هـي مهمـة بالنـسبة لـك صـداقته (صداقتها)... *(١٥ ثانية)* بعد ذلك أصغِ إلى ما يقوله لك صديقك (صديقتك) المميز، عن أسباب اعتزازه بالصداقة معك؟ *(١٥ ثانية)*. والآن.. أتمنى أن تودِّعُوا بعضكم بعضاً، وأن تعودوا إليَّ إلى الصف من جديد. تمطّ قليلاً وافتح عينيك.

التحليل:

- أي أصدقاء شاهدتَ؟
- هل شاهدتَ صديقك المميز؟
- ماذا قلتم لبعضكم البعض؟
- لماذا تقدّر هؤلاء الأشخاص هكذا؟
- ماذا تفعل مع أصدقائك؟ هل تلعبون سوية، هل يتحدث أحدكم مع الآخر، هل تذهبون إلى مكان ما مع بعضكم أحياناً؟
- ماذا تفعل لتحافظ على الصداقة معهم؟
- هل تغار منهم أحياناً؟

اللعبة ٥٥ **من ٨ سنوات**

جزيـــــــرة الأحاســـــــيس

الهدف:

إن الكشف عن أحاسيسنا ومشاعرنا أمر غير محبّذ في ثقافتنا، لذلك نسعى إلى إخفائها. ولذلك يواجه الأطفال صعوبات في معرفة أحاسيسهم الخاصة. إذاً... من الضروري إنشاء «جزيرة الأحاسيس الواضحة» من وقت لآخر، وهي التي يمكن للأطفال أن يتواجدوا عليها، في «رحلة» مثلاً، حيث يستطيعون الشعور والانفعال والتعبير عن اختلاج أحاسيسهم، وهذا ممكن أن يحصل بواسطة اللعبة الحالية مثلاً.

الأدوات:

الكثير من الأوراق، وأقلام رصاص ملونة.

التعليمات

انقسموا من فضلكم إلى مجموعتين، سيؤدي أعضاء المجموعة الأولى دور الراقصين، وأعضاء المجموعة الأخرى دور الرسّامين. وبعد ذلك، يتبادل الراقصون والرسامون الأدوار. وأنا سأقول للراقصين بصوت منخفض اسم الشعور الذي سوف يعرضونه لنا، أمّا الرسامون، فيجب عليهم النظر بإمعان إلى حركات الراقصين، وبعد ذلك يختارون اللون الذي يعبر عن طبيعة هذه الحركات، ثم يرسمون على الورقة خطاً مشابهاً جداً لحركة أجسام الراقصين، من دون أن يسمعوا ما أقوله للراقصين.

والراقصون هنا بحاجة إلى فسحة واسعة بما يكفي، والرسامون يجلسون أمامهم، على طاولاتهم. أعطوا الرسامين *ثلاث دقائق* من الوقت لكل رسم تخطيطي.

والآن يمكنكم البدء، ولكي تهمسوا للراقصين ما الذي يجب أن يعرضوه، اجمعوهم في دائرة حولكم، وقولوا لهم بصوت منخفض «يجب عليكم أن تعرضوا لنا الحقد. بماذا تشعرون، مثلاً، عندما تسمعون مصادفة أن شخصاً ما يفتري عليكم؟».

والآن سيشاهد الرسامون كيف يتحرك الراقصون، يمكنكم الاستفادة من الخطوط، والأشكال والزخرفات للتعبير عن ذلك، ولديكم *ثلاث دقائق* من أجل إظهار الشعور الذي قرأتموه في حركة راقصينا. إذاً فليبدأ الراقصون بالتعبير عن الإحساس المفترض بكل أجزاء جسدهم: الرأس والأيدي والأرجل... *(٣ دقائق)*.

بعد ذلك يستطيع الراقصون الجلوس. ويقوم الرسامون بعرض لوحاتهم، متحدثين عن الشعور الذي خمّنوه. وهنا يشارك الجميع في مناقشة ما إذا كانت الخطوط تعكس الإحساس المعروض أم لا. ثم تتبادل المجموعتان أماكنهما.

أخبروا مجموعة الراقصين الجديدة فكرة أخرى، مثلاً: «أنت لا تسيطر على نفسك من شدة الفرح»، «أنت قفزت بطول ثلاثة أمتار»، «أنت حققت هدفاً مهماً ما».

وفيما يلي أفكار أخرى، يمكن أن تكون موضوعاً للحركات:

- أنت منزعج: صديقك (صديقتك) رحل عنك، أو الحيوان الموجود عندك في البيت مات.
- أنت مشغول: سمعت أن أهلك حصلوا على نقود إضافية، وستذهبون في رحلة مذهلة.
- ضميرك يؤنبك: فقد كسرت المزهرية عندما لعبت بالكرة داخل الغرفة.
- أنت وحيد في المنزل، وتشعر بالوحدة لأنك لا تجد من تلعب معه.
- تشعر أنك قوي وبصحة جيدة.
- أنت تقيأت لسبب ما، ولديك آلام في البطن.
- تشعر بالهدوء، النهار رائع، وأنت مستلق على العشب، وبالضبط، في الفراش.
- أنت في اليوم العاشر من العطلة، مارست الرياضة، ونمت بما فيه الكفاية.

التحليل:

- هل أعجبك التعبير عن الأحاسيس بالرقص؟
- أي شعور كان صعباً عليك التعبير عنه؟
- أي الأطفال عبّر عن إحساس ما بشكل ممتع ومميز؟
- هل أعجبك رسم الأحاسيس؟
- الشعور الذي عرضوه لك، هل عرفته بسرعة؟
- أي لوحة من لوحاتك أعجبتك أكثر من غيرها؟
- أي الأحاسيس عُرِض بخطوط مستقيمة، وأيها عُرِض بخطوط مكسَّرة؟
- أي الأحاسيس أخذ شكلاً دائرياً؟

اللعبة ٥٦ **من ٨ سنوات**

قصص من الحياة

الهدف:

لكل واحد منّا حياة واحدة لا تتكرر. نستطيع أن نعلّم بعضنا بعضاً عبر الحديث عن الوقائع التي تفرضها علينا الحياة. فعندما يسمع الأطفال قصصاً عن حياة

رفاقهم، فهذه فرصة لمعرفة الخبرات التي لم يتمكنوا من تجربتها بأنفسهم. ومن الممكن أن تتفتح أمامهم آفاق حياتية جديدة، وهناك احتمال بأن يلاحظوا وجود علاقات مختلفة مع هذا الانفعال أو غيره. وقد يتعلمون الاعتياد على الخبرات الأخرى وفهم الشعور الخاص بالآخر، ويمتلكون الثقة عندما يلاحظون أن الصعوبات والسعادة في حياة كل شخص، مختلطة بشكل غريب. واستخدام «حجر الرواية» يساعد الأطفال على الاستماع بصبر وانتباه، ومع الوقت يفهمون أن الاستماع بحد ذاته، هو إمكانية لإظهار الاحترام للآخر والإحساس به، كائناً من كان. ونحن هنا نوجهكم إلى إجراء هذه اللعبة كل أسبوع لمدة ٢٠-٣٠ *دقيقة*. وفي البداية يمكن الاتفاق على أن يقوم كل طفل بالحديث لوقت ليس طويلاً، من *دقيقتين* إلى *ثلاث دقائق*، وتستطيعون استخدام ساعة التوقيت من أجل ذلك. والأطفال الذين لم يقرروا الخروج والحديث بعد، يمكنهم الاستفادة من هذا الوقت بأن يضاف للمرات القادمة، ففيما بعد يمكن إطالة الوقت. والأطفال من سن ١٢ سنة، يمكنهم الاجتماع من دون مشاركة الكبار في مجموعات صغيرة من ستة إلى عشرة أشخاص، إذا كانوا قد مارسوا هذه اللعبة عدة مرات مع الصف كله، واستطاعوا فهم بنية هذه اللعبة.

الأولاد هنا، سيثمنون عالياً الحكايات المشابهة، لذلك يجب عليكم الاهتمام بأن يشعر المتحدثون عن أنفسهم أن الآخرين استمعوا إليهم وفهموهم.

الأدوات:

«حجر الرواية»: هو حجر زاهٍ ومصقول، بحجم القبضة تقريباً، يستطيع الأطفال أن يمسكوه في أيديهم كأي شيء مميز وثمين، بالإضافة إلى ذلك، قد تلزمكم ساعة توقيت.

التعليمات:

الآن سنروي لبعضنا بعضاً، قصصاً من حياتنا الخاصة، فمن يريد منكم الكلام، يستطيع أن يروي لنا حكاية ما، وإذا لم يكن لدى أحدكم مزاج للحديث اليوم، فهذا لا يعني شيئاً، لأنه يستطيع القيام بذلك فيما بعد. انظروا إلى هذا الحجر: إنه حجر الروايات، ولا يحق لأحد الكلام إلا إذا أمسكه بيده، أما

الباقون فعليهم الاستماع بهدوء، لأننا سنستمع للأحداث التي عايشها واحد منا. ولكي يتمكن أكبر عدد من الأطفال من المشاركة بحكاياتهم، على كل واحد منّا أن يحاول رواية قصته في غضون دقيقتين. وأنا سأقوم باحتساب الوقت بواسطة الساعة. وبهذا يكون كل واحد منّا قد عايش حكايات عديدة. وأنا سأقترح الموضوع الذي نبدأ منه، وموضوعنا لهذا اليوم سيكون: «أين ولدت؟ وما هي ذكرياتك المبكرة الخاصة؟».

ومن أجل حكايات أخرى من حياة الأطفال، لدينا الموضوعات التالية:

- كم أخاً وأختاً لديك؟ وكم يبلغون من العمر؟ ما هو الشيء الجدير بالذكر عن كل واحد منهم؟
- تحدث عن تقاليد أسرتك الخاصة.
- تحدث عن أكثر شيء تحبه في أسرتك.
- ما هو الشيء الذي أردت أن تفعله لأسرتك، ولم تقوموا به مع بعضكم حتى الآن؟
- كيف يكسب أهلك معاشهم في حياتهم؟
- هل تواجدت في مكان عمل أمك أو أبيك، كيف كان ذلك؟
- حدثنا برواية ممتعة عن أحد معارفك.
- حدثنا عن منجزاتك التي تفخر بها بشكل خاص.
- حدثنا عن أي شيء يتعلق بحيواناتك المنزلية، أو عن حيوانات تعيش في مكان آخر.
- حدثنا عن أي احتفال عائلي خاص.

عندما يتآلف الأولاد مع هذه الأحاديث، يستطيعون أن يتابعوا اقتراح الموضوعات بأنفسهم.

التحليل:

- هل كان كنت تُحِسُّ أن الآخرين يستمعون إليك بإمعان، أم لا؟
- ماذا جرّبت أثناء الحديث؟

- بماذا شعرت عندما كنت مستمعاً؟
- هل عايشت أي شيء مشابه، أم لا؟
- والآن، هل تفهم أحد الأطفال بشكل أفضل؟

اللعبة ٥٧ **من ١٠ سنوات**

رحلـــــة في حــــــذائي

الهدف:

هـذه اللعبـة رائعـة وتساعد الأطفـال علـى تعلُّم كيفيـة وضـع أنفسهم مكـان الآخر، وفتح آفاق جديدة لأنفسهم للاستفادة من خبرة الآخرين في الحياة.

الأدوات:

ورقة وقلم رصاص لكل طفل، وشريط تسجيل لموسيقى هادئة.

التعليمات

خـذوا ورقـة وَصِـفوا يـومكم العـادي. اكتبـوا مـاذا يجـري وأنـتم ذاهبـون إلى المدرسـة، كيف تقضون الوقت بعد المدرسـة عند وجودكم في البيت. وصفوا ذلك الشيء الـذي يجعـل حيـاتكم رائعـة، والـشيء الـذي يجعلها صعبة.



في الوقت الحاضـر اجلـسوا جميعاً مـع بعـضكم في دائـرة كـبيرة. وليـذهب كـل واحـد منـا في طريقـه الخـاص بـه في الحيـاة، وبإمكاننا فقط عندما «نقع في حذاء الآخر»؛ أي عنـدما نتصور أنفسنا مكانـه، أن نفهم كيف يعيش الآخرون. لـذلك من فضلكم، اقلعـوا أحذيتكم، وليضع كل واحد منكم ورقته في أحدها.. والآن، قفوا وابدؤوا حركة دائرية.

شغّلوا الموسيقى الهادئة، واتركوا الأطفال يلفون دورتين، مفكرين بهدوء، ما الـذي سيحدث لو أنهم أصبحوا مكان أي واحد من الأطفال الآخرين؟! ثم أوقفوا الموسيقى.

توقفوا، من فضلكم، أنتم الآن عند زوج الأحذية الخاص بشخص آخر، خذوا الورقة الموجودة هناك، افتحوها، واقرؤوا ماذا كتب الطفل الآخر عن حياته... الآن، عودوا إلى حذائكم الخاص، البسوه من جديد، وتخيلوا أنكم خارجون معي إلى الشارع، حيث سنتجول قليلاً، شريطة ألا تتكلموا مع بعضكم. وفي هذا الوقت، تخيّلوا أنكم ذلك الطفل الذي قرأتم عن حياته منذ لحظات... *(١٠ دقائق)*.

والآن، اجلسوا في أماكنكم، وخذوا الأوراق وصوّروا عليها إحساسكم حين كنتم ذلك الطفل الصديق. فما الشيء الجيد الذي كان ليحدث لو أنكم استطعتم أن تكونوا ذلك الطفل؟ وما الشيء الجيد الذي كان سيحدث لكم شخصياً أيضاً؟ كيف تتميز حياة الطفل الآخر عن حياتكم الخاصة؟ وفيم تتشابهان؟ ماذا تفكرون عن حياتكم الخاصة الآن، وبعد أن عرفتم شيئاً ما عن حياة شخص آخر؟ هل تحسدونه قليلاً أم لا؟

وفي الختام اسمحوا للطفل أن يقرأ النصين: رواية الآخر وتعليقه عليها، ثم نصه هو وتعليق الآخر عليه.

التحليل:

- هل كان سهلاً عليك أن تتخيل أنك تسوس حياة طفل آخر؟
- هل عرفت شيئاً جديداً عن نفسك؟
- هل تفكر أن حياة أحد ما من الأطفال أفضل من حياتك؟
- هل تظن أنك تعيش أفضل من أطفال آخرين؟
- هل تعرف شيئاً آخر عن حياة أطفال آخرين في دول أخرى من العالم؟
- أي مزايا يمكن أن تكون للحياة في ظروف صعبة؟
- أي نواقص توجد في الحياة السهلة المريحة؟
- ما هو الشيء الذي يعتبر مهمّاً عند الأطفال؟
- ماذا تتمنى لنفسك من هذا الشيء المهم؟

محادثـــــة مــــع شـــجرة

الهدف:

علـى الأرجـح، كلنـا نريـد أن يملـك الأطفـال الإحسـاس بالطبيعـة، والحيـوان والنبات. وبهذا الشكل فقط، يمكن تنمية الإحساس لديهم بالمسؤولية عن الطبيعة. والأطفال، من تلقاء أنفسهم، جاهزون لذلك. أمّا نحن فمطلوب منّا دعم قدراتهم الطبيعية على الإحساس بالعالم المحيط، ليس إلا. وهذه اللعبة تهدي الأطفال الشعور بانسجام الجمال وحب الطبيعة.

الأدوات:

ورقة وأقلام رصاص لكل طفل.

التعليمات

قولـوا لـي مـا الأشـجار الـتي تعجبـكم بشـكل خـاص؟ لكـل شـجرة وجههـا، وعليكم التعبير بأجسادكم كيف تبدو شجرة الصفصاف من بعيد؟ وكيف تظهر شجرة الحور؟ وشجرة البلّوط، أيضاً؟

حسب إمكاناتكم، وقبل هذه التمرينات، أو بالتزامن معها، طالعوا أنتم والأطفال اللوحات التي تمثل أشجاراً مختلفة، لأن تصوير الأشجار يعتبر فرصة رائعة لتقوية مفهوم علم التركيب العضوي عند الأطفال.

وهنـا أريـد أن أقـترح علـيكم رحلـة إلى إمبراطوريـة الأشـجار، لـذلك اجلسـوا بشكل مناسب، وأغمضوا عيونكم، وتنفسوا بعمق عدة مرات.

***

ضع في مخيلتك غابة تتجول فيها. فاليوم يوم ربيعي، سماؤه زرقاء صافية، والشمس ساطعة بوضوح، وأنت تسير في غابة كبيرة. هنا تنتصب أشجار مختلفة، منها الصنوبري والمورق، ومنها الكبير والصغير. أعِرْ انتباهك إلى ألوان الأوراق والأشواك، انظر، كم هي أوراق الصنوبريات خضراء غامقة، وكم هي مضيئة

أوراق الزان والبتولا. انظر إلى الأشكال المتنوعة للأوراق، في أي شجرة تحدق؟ أمعن النظر في لون الأوراق وشكلها، فبعد قليل تستطيع أن ترسمها. ألق نظرة أقرب على الغابة، وعندما تشاهد لوحة ما بجلاء أعطني إشارة من يدك.

في مكان ما من هذه الغابة توجد شجرة خاصة، هذه الشجرة سوف تتحدث معك تحديداً. لأنها تتمنى أن تكون صديقتك. فانظر حولك بشكل أفضل وجدها، وعندما تصبح تحتها تماماً ارفع يديك إلى الأعلى. والآن تقدم منها بشكل قريب جداً، وضع أذنك على جذعها. أتسمع كيف يتسرب النسغ عبر حلقاتها إلى الأعلى؟

استمع بانتباه شديد إلى صوت الشجرة، كيف هي نبرة صوتها؟ كصوت الساكسفون؟ أم كالهمس الهادئ؟ أم كالجرس السعيد؟ أم كضجيج الساقية؟ هل الصوت مرح كما هو عند ميكي ماوس؟ أم هو جاد كصوت رجل كبير؟ إذا عرفت صوت الشجرة، فبإمكانك أن تسمعه بانتباه، وأنت تفعل ذلك بامتياز! تركيز، ش ش ش ..... الشجرة تريد أن تقول لك شيئاً ما، انتبه إلى كل كلمة ستقولها لك، فمن الممكن أنها تريد منك أن تفعل شيئاً ما من أجلها، وربما فرحت لأنك أنت تحديداً، زرتها، ومن الممكن أن تقول لك أنك، في وقت ما، ستصبح قوياً وكبيراً مثلها. ومحتمل أيضاً أنها أرادت أن تساعدك في حل مشكلاتك هذا اليوم... *(١٥ ثانية)*.

عندما تسمع ما الذي أرادت الشجرة أن تقوله لك، أعطني إشارة من يدك.

وإذا كان من الصعب على أحد الأطفال سماع صوت الشجرة، فساعدوه بقولكم، مثلاً: محمود حاول أن تقترب من الشجرة قليلاً، وضع أذنك على الجهة الأخرى من الجذع، فأنا أعرف أنك تستطيع السماع بشكل جيد، ومن الممكن أنك ستسمع أفضل من هذه الجهة. أو من المحتمل أنك ترى أن الشجرة تتحدث معك بطريقة مختلفة، أي أنها تهتز كي تهديك رائحة مدهشة، أو تقدم لمخيلتك صورة رائعة.

وتذكر ماذا أخبرتك الشجرة. تذكر أيضاً أن الشجرة مخلوق حي مثلك. وفي هذا الوقت عليك إلقاء الوداع على الشجرة، والعودة إلى وضعك السابق. فتمطَّ وكن هنا من جديد، نشيطاً ومرتاحاً. ثم خذ ورقة بيضاء، وارسم شجرتك، واكتب هناك ما قالته لك الشجرة.

أعطوا الأطفال فرصة لعرض رسوماتهم وقراءة نصوصهم. ويمكن أيضاً في النهاية، أن تقوم المجموعة كلها باختلاق رواية عن الغابة ذات الأشجار المتكلّمة، حيث يبدأ أحد الأطفال الكلام بحكايته، يضيف كل طفل (بالتتالي) قصته إلى الحديث.

التحليل:

- ماذا قالت لك الشجرة؟
- بماذا أحسست عندما وقفت قريباً جداً من الشجرة؟
- أي نوع من الأشجار تحب أكثر؟
- كيف تتحدث الأشجار مع البشر، وهي لا تستطيع الكلام؟
- هل تحدثنا الأشجار عن الجو؟ أم عن أوقات السنة؟ أم عن مآسي وأفراح العالم المحيط؟
- كيف تظهر لنا الشجرة أنها مريضة؟
- كيف تمرض الأشجار؟

اللعبة ٩٩ **من ٦ سنوات**

بمـــاذا أشـــعر؟

الهدف:

إنها لعبة رائعة، تظهر للأطفال كيف يعبر كل واحد منهم عن أحاسيسه المُجرّبة. وهنا يجب على الأطفال أن يحزروا الإحساس الذي يظهره كل لاعب، من دون أن يتشاوروا مع بعضهم. هذه اللعبة توسع مقدرة الأطفال على الإظهار الذاتي لموهبتهم التمثيلية وشفافيتهم.

التعليمات

اجلسوا جميعاً في دائرة. والآن، سوف نضمر الأحاسيس ونحلّها، لذلك فليخرج واحد منكم إلى المنتصف، وليضمر إحساساً ما، ويشرحه لنا من دون كلام؛ أي بالإشارات وحركات الجسد. إذاً اختاروا الإحساس المعروف لديكم

بشكل كبير عن طريق الخبرة، أو الذي تلاحظونه عند أهلكم في أكثر الأحيان، وابتكروا الموقف الذي يظهر فيه هذا الإحساس.

مثلاً، أحد ما يستطيع أن يصور لنفسه هذه اللوحة: «صباحاً، أسمع المنبّه، وأقطع حلمي الرائع. وأنا أعرف أنني مضطر للنهوض، لكنني أريد النوم أكثر...». وهذا الطفل يمكن أن يُرينا كيف ينام في السرير، وكيف يرتجف لأنه سمع المنبه فجأةً، لكنه يخفي رأسه تحت الوسادة، كي ينام دقيقتين أيضاً. من فضلكم، تذكروا أنه من غير المسموح قول أي كلمة، عندما تعرضون لنا أحجيتكم، إلاّ أنكم تستطيعون استخدام ما ترونه مناسباً من الأصوات الأخرى المناسبة. وفي المثال الذي أجريته منذ قليل، هناك طفل تحرك. لكنكم تستطيعون عرض لوحة «متجمدة» أيضاً. كما أنه يمكن التعبير عن أشياء أخرى كثيرة جداً. وأخيراً... هل فهم الجميع كيفية اللعب، أم لا؟

فكروا.. من الممكن أن تبدؤوا اللعب بنفسكم، وذلك لـ «كسر الجليد» مع الأطفال.

التحليل:

- هل أعجبك أن تطرح لغزاً على المجموعة؟
- أي الأحاسيس كان التعبير عنها سهلاً، وأيها كان أصعب؟
- هل كشفت الألغاز المطروحة بسرعة، أم لا؟

اللعبة ٦٠ **من ٦ سنوات**

مسرح الـدمى

الهدف:

إنها لعبة تناسب الأولاد الصغار والكبار، فهي تنمّي المواهب التعبيرية، وفهم الأحاسيس الخاصة والعامة أيضاً. ولكي يتمكن الأطفال من التفكير بكل الأشياء بهدوء، وتحسسها وحفظها، فأفضل طريقة ستكون تقديم هذا العمل بحركة بطيئة.

انقسموا إلى مجموعات ثنائية، وقرروا من منكم سيكون دمية، ومن سيكون محركاً[1]. والدمية يجب أن تجلس مسترخية بشكل كامل، مطأطئة رأسها إلى الأسفل، كما الخرقة. أما المحرك فيعطي، فيما بعد، لهذه الدمية المتحركة، وضعاً ما: لليدين، والرجلين، والوجه، والفم، والأصابع، إلى آخره... ويجب عليه بعد ذلك، مراعاة ألا تكون الأوضاع التي يعطيها للدمية، متعبة لها.

والآن، سأدعو المحركين كلهم، وأخبرهم بهدوء عن الأحاسيس التي سيتوجب على دماهم تمثيلها. وبعد ذلك يبدأ المحركون بإجلاس الدمى، أو إيقافها أو وضعها كما يشاؤون، لكي يعبروا بكامل أجسادها عن الإحساس المضمر. أما الدمى فيجب عليها تنفيذ التعليمات، والتجمد في الوضع الذي أُعطي لها. وعندما ينتهي المحرك من عمله يقول لدميته: «أنا جاهز، فهل تستطيع أن تقول أي إحساس "صنعت" منك أم لا؟»

وبعد ذلك، نادوا كل المحركين وأخبروهم بما يتوجب عليهم صنعه من دماهم، مثلاً: اللعبة سعيدة، لأنها تسبح للمرة الأولى من دون فراش منفوخ.

وفي النهاية يتبادل الأطفال أدوارهم، وسيكون على المحركين الجدد، أن يجسدوا بدُماهم حالة الانزعاج، كما لو أن أخاهم الأصغر قد أسال الألوان على كتابهم المحبب. ثم دعوا الأطفال يتناوبون، الواحد تلو الآخر، ومُرّوا بهم في الدائرة، لتذكيرهم بأن تعابير الوجه يجب ابتكارها أيضاً.

عندما يتملك الأطفال فكرة اللعبة، يصبح بمقدور المحركين أنفسهم تقرير ماهية الإحساس الذي يتوجب على الدمية التعبير عنه، وفي النهاية تستطيعون إجراء مشهد مسرحي غير كبير: «الآن، نحن نلعب لعبة «مقعد الدمى»، حيث يدخل أحد الأطفال (المحرك) إلى الدكان ويضيء النور، ويرفع كل الدمى ويدير المفاتيح (الزنبركات) الموجودة على ظهر كل لعبة. وهم يبدؤون الحركة مباشرة. وعندما تنتهي مدة التشغيل، تتوقف الدمى، أو تسقط على الأرض». وهذا المشهد المسرحي سينطبع في ذاكرة الأطفال أكثر، إذا اخترتم له الموسيقى المناسبة.

١- المحرّك: هو الذي يحرّك الدمية على المسرح بتعليمات منه ويمكن تسميته على طريقة "كركوز و عواظ"، المعروفين.

التحليل:

- هل أعجبك أن تكون دمية؟
- هل كنت سريعاً في استيعاب الإحساس الذي وجب عليكم تمثيله؟
- هل تعامل معك المحرك بطيبة؟
- أي دور أعجبك أكثر؛ دور الدمية، أم دور المحرّك؟
- ما الذي جربته في دور المحرّك؟
- هل استجابت اللعبة لتعليماتك عندما وجهتها؟
- هل استوعبت بسرعة، أي وضع يجب أن تأخذه دميتك للتعبير عن الإحساس المقصود، أم لا؟
- أي أحساس كان التعبير عنه هو الأصعب؟

اللعبة ٦١ **من ٦ سنوات**

النجمـــــــة الوحيـــــــدة

الهدف:

في هذه اللعبة سترون للأطفال حكاية شيّقة، يعرفون بواسطتها معلومات أكثر عن حنان وعطف الناس تجاه بعضهم. ويستطيعون أيضاً اكتسابها كعمل إبداعي.

الأدوات:

تفاحة، والأفضل تفاحة لكل طفلين.

التعليمات

هل تعرفون أي حكاية عن شخص كان يعاني من الوحدة، أم لا؟ هل شعرتم بالوحدة يوماً ما؟ ما الذي خطر ببالكم أكثر من غيره عندما كنتم وحيدين؟ أريد أن أروي لكم حكاية عن نجمة صغيرة وحيدة، فاسمعوني:

كان ياما كان، في قديم الزمان، السماء مظلمة جداً، وليس فيها بريق نجوم، عدا نجمة صغيرة جداً، عاشت عالياً، وحيدة في السماء. ومرة تلفتت

حولها، فلاحظت أنها وحيدة هناك ولذلك باتت حزينة، وتمنت أن ترى نجوماً أخرى في السماء لكي تتلقى إشعاعاتها، وتعطيهنّ نورها الخاص. وفي أحد الأيام توجهت النجمة الصغيرة إلى الأرض لزيارة شخص حكيم كبير السن يعيش فوق جبل عالٍ، وعندما وجدته سألته: «هل تستطيع مساعدتي؟ أشعر بالوحدة في السماء، فليس من أحد أتحدث إليه، ولا أحد أهديه نوري. وأحياناً أدفع بقدر ثمن وحدتي». وقد عرف الرجل العجوز معنى أن تكون وحيدة، وعرف أيضاً أنه عند ذلك تتهاوى الرغبة في اللعب، ويصبح الأكل من دون طعم، والأغاني المرحة لا يمكن غناؤها. ولمّا أعجبته النجمة الصغيرة، ولأنه كان حكيماً، حكيماً جداً، فقد وعدها بأن يساعدها... في البداية ذهب العجوز إلى كوخه الصغير، وأخذ كيساً سحرياً أسود لامعاً، ثم فتحه وأدخل يده فيه، مُخرجاً الكثير من النجوم اللامعة، وبحركة مفاجئة من يده، سطعت في السماء المظلمة آلاف من النجوم البرّاقة وقال لها: «انظري! أليس هذا رائعاً؟! فالآن، يوجد في السماء الكثير من النجوم، أولئك هم إخوانك وأخواتك، وباستطاعتك مجالستهم، وإهدائهم نورك، وأخذ الإشعاعات منهم. ولأنك كنت وحيدة ولمدة طويلة كما علمت، لذلك أريد القيام بشيء لتعويضك عن تلك الفترة، وسأترك ذكراك في الأرض إلى الأبد، بحيث أضع تصويراً لك على شيء ما، وبشكل غير عادي». وطقطق إصبعه، وإذا بصورة النجمة الصغيرة، ترتسم على الأرض، مرة وإلى الأبد. وهنا تنتهي هذه الحكاية.

من منكم خمّن كيف حفظ العجوز الحكيم صورة النجمة؟ (أحضروا تفاحة وضعوها على مرأىً من الجميع). نعم، في كل تفاحة يوجد مكان للنجمة الصغيرة السعيدة، تعالوا لننظر بانتباه، هل توجد نجمة صغيرة في هذه التفاحة، حقيقة؟

اقسموا التفاحة أفقياً، بحيث تحصلون على قسمين متساويين، أبعدوا النصفين عن بعضهما، واعرضوا على الأطفال النجمة، التي توجد داخل التفّاحة، وتحتضن في داخلها البذور، وإذا كان لديكم كمية أكبر من التفاح، فقطّعوها وأعطوا لكل طفل نصف تفاحة.

والآن... أريد من عشرة أشخاص أن يأتوا إلى هنا، ويكوّنوا نجمة. قفوا بشكل دائري مشكلين حلقة ضيقة، أنتم محيطها، وليتقابل كل اثنين بالظهر، على الشكل التالي: الأول مع الثاني، والثالث مع الرابع... إلخ، فتصبح بذلك الوجوه متعاكسة: الأول مع العاشر، والتاسع مع الثامن... إلخ، ولتكن الدائرة ضيقة، بحيث إنه إذا مد أحدكم يده يستطيع لمس الشخص الذي يقابله بالوجه، وهذا ما سنفعله بالأيدي التي من جهة خارج الدائرة، وفيما بينكم، في الوسط، تتشكل نجمتنا الدافئة جداً، وهناك تكون قوتها ضرورية من أجل إرسال نورها لمسافة أبعد، إلى النجوم إن أمكن، وإلينا على الأرض.

بعد ذلك، مدّوا اليد الأخرى إلى داخل الدائرة، وتخيلوا أن نور النجمة يشع من أيديكم لإسعاد النجوم الأخرى في السماء، وإسعاد الأطفال على الأرض. وتخيّلوا أن أيديكم الموجهة إلى مركز الدائرة هي جسد النجمة، واليد الممدودة إلى الجهة المعاكسة هي النور الدافئ المنسكب من نجمتكم.

والآن.. أروني كيف تتنقل نجمتكم الكبيرة العجيبة في السماء، تحركوا في القاعة بخطى بطيئة وصغيرة جداً.

التحليل:

- لماذا ساعد العجوز الحكيم النجمة؟
- هل تستطيع وصف شعور النجمة الصغيرة عندما وجدت الكثير من الإخوة والأخوات في السماء، أم لا؟
- مع من تتحدث عندما تشعر بالوحدة؟
- هل تلاحظ عندما يشعر أي واحد في الصف بالوحدة، أم لا؟
- هل تعرف أشخاصاً آخرين يشعرون بالوحدة أحياناً، أم لا؟
- بماذا تشعر عندما تفعل شيئاً جيداً لأحد ما؟

الفصل الخامس



الضبط الذاتي

نرسم الأحاسيس

الهدف:

هذه اللعبة جيدة، ولاسيما للأطفال الذين لا يجيدون التعامل مع انفعالاتهم القوية، ومن الممكن استخدامها مع الأطفال الميّالين إلى العدائية أو السلوك الصدامي. وهنا، يملك هؤلاء الأطفال إمكانية لتزيين داخلهم عبر التعبير عن الأحاسيس المستلقية عميقاً في داخلهم. في معظم الأحيان، يجد الصغار صعوبة في إظهار أحاسيسهم، بشكل تلقى معه قبولاً لدى الكبار. فبعض الأحاسيس، مثل: الحقد، أو الغيرة، أو الخوف، أو الحزن، تعتبر كلها غير مقبولة أو حتى سيئة. لذلك يكتم الأطفال هذه الأحاسيس، ويختزنونها داخل أنفسهم خوفاً من العقاب أو الصد من قبل الأهل. ولتلك العلاقة السلبية مع أحاسيس الطفل تأثير ضار في تقييمه الشخصي، فعندما يلمس الطفل في ذاته إحساساً «ليس جيداً»، يظن في سره، أنه سيئ كلياً.

وهذه اللعبة تسمح للطفل، ومن دون توجس، التعبير عن أي إحساس. وتساعد الأطفال على تقبل أحاسيسهم، وتقبل أنفسهم شخصياً. ولكي نحصل على النجاح المأمول، يجب تكرار القيام بهذه اللعبة.

الأدوات:

ورقة وأقلام رصاص لكل طفل.

التعليمات:

خذوا ورقة وارسموا شعوركم حيال أنفسكم في الوقت الحالي. اختاروا الألوان التي تناسب إحساسكم. يمكنكم رسم خطوط عشوائية، أو دوائر، أو زخرفات، أو لوحة، أو أي شيء يخطر ببالكم.

سأتجول بين صفوفكم، وأنتم تقولون لي: أي إحساس تريدون إظهاره من خلال رسوماتكم، وأنا سأكتب تلك الكلمة، وتستطيعون أنتم فيما بعد، إعادة كتابتها على لوحتكم.

أمّا الأطفال الذين يمكنهم الكتابة، فيجب عليهم كتابة اسم الإحساس على الورقة بأنفسهم. ومن المهم أن يتمكن كل طفل من عرض لوحته، وأن تقيّموه إيجابياً، وذلك حتى يفهم الأولاد أن رسومات مشابهة، تعتبر فرصة جيدة لملاحظة وتسمية أحاسيسهم الخاصة. تحدثوا مع الأولاد أيضاً عن الأشياء التي يمكنهم فعلها عندما يشعرون بالملل، أو التوتر، أو الغيرة.

التحليل:

- أي شعور يعجبك أكثر من غيره؟
- أي شعور لا يعجبك؟
- مع أي شعور تذهب صباحاً إلى المدرسة؟
- متى تفرح؟
- متى تخاف؟
- متى تحقد؟

اللعبة ٦٣ **من ٨ سنوات**

دافئ كالشمس.. ناعم كالنسمة

الهدف:

في معظم الأحيان، يبدو للأطفال أن كل ما يقومون به غير صحيح، وأنهم يزعجون الجميع، وليس بإمكانهم أن يكونوا جيدين. وهذه اللعبة هي وسيلة رائعة للعلاج، فهي تساعد الأطفال على إيجاد وتعزيز الشعور والإحساس بأنهم «مبتهجون».



التعليمات

اجلسوا، أو استلقوا بشكل مناسب، أغمضوا عيونكم وخذوا نفساً عميقاً ثلاث مرات...

تخيّل أنك في يوم رائع، ومن فوقك، تسبح غيمات رمادية، يمكنك أن تعلق عليها الآن كل همومك ومشاكلك. فاتركها تحمل همومك وتطير بها، ببساطة.

تصور أن السماء فوقك زرقاء صافية، إلى الحد الذي تشعرك فيه خيوط أشعة الشمس بالدفء، وتجعلك تحس بالحماية بشكل واضح، لأن كل ما حولك هادئ وآمن. ونسمات هواء ناعمة تلامس رأسك، فتحسّ بالسعادة والخفّة، وكأنك ريشة بسيطة.

وها أنت تفكر أنك في هذا اليوم رائع كالسماء، دافئ كالشمس، ناعم كنسمة الهواء.

وأثناء تنفسك، تخيل أن جسدك يمتلئ بنور ذهبي، من الرأس وحتى نهاية أصابع الرجلين.. وعندما تزفر، تصور أن كل الأحاسيس، التي لست بحاجة إليها، تغادرك الآن. إذاً.. أنت تتنفس نوراً ذهبياً، وتزفر الأحاسيس الكريهة.

أنت كالريشة الصغيرة، التي يحملها النسيم الخفيف؛ أنت كإشعاع الشمس النازل على الأرض. أعط جسدك المزيد من الاسترخاء، وكذلك كتفيك، ويديك، ورجليك، وإرْخِ أيضاً قدميك وكفيك.

تخيل أنك قوس قزح الذي يتشكل من ألوان كثيرة ومختلفة. لا أحد في العالم فكر وشعر هكذا، كما أنت... والشيء الرائع - ببساطة - أنك تستطيع أن تكون هنا بيننا... *(١٥ ثانية)*.

عد إلى الوراء، إلى هنا من دون تسرع، إلى الذين يجلسون أو يستلقون في هذه القاعة، وتحسس رأسك، ويديك، ورجليك، تنفس بعمق وهدوء. والآن يمكنك الإحساس بأنك قوس قزح، وإبهاج نفسك والآخرين بالألوان. افتح عينيك بتمهل، ثم ابدأ بالحركة من جديد. وعندما تفتح عينيك بشكل واسع جداً، ستشاهد حولك أقواس قزح مرقشة أخرى.

التحليل:

- متى كنت متوتراً؟
- متى كنت مسترخياً؟

- أي الحيوانات برأيك قادرة على الاسترخاء جيداً؟
- لماذا نعتبر كل طفل لا يشبه الآخرين «فريداً»؟
- أنت نفسك، لماذا لا تشبه الآخرين؟
- ما هو الشيء الرائع في قوس قزح خاصتك؟

اللعبة ٦٤ **من ٨ سنوات**

حديقــــــــة المــــــــشاعر

الهدف:

يستطيع الأطفال في هذه اللعبة الحديث عن الأشياء التي تسبب لهم الإجهاد، وما يفعلونه بعد ذلك ليعدلوا توازنهم الداخلي. وفي نهاية اللعبة، بمقدورهم إعمال مخيلتهم، مما يساعدهم فيما بعد على التركيز، والعمل بعقل متفتح.

الأدوات:

ورقة وأقلام رصاص لكل طفل، «حجر الروايات» (التفاصيل في اللعبة «٥٦»)، شريط تسجيل لموسيقى هادئة.

التعليمات

اجلسوا جميعاً على شكل دائرة. وهيا بنا نتكلم عن الأشياء، التي تثقل علينا، وعمّا يحدث لنا عندما نشعر بالتوتر. هل تتكدّرون؟ أم يؤلمكم رأسكم وبطنكم؟ أم أنكم لا تستطيعون التركيز، وترتكبون كثيراً من الأخطاء؟ ففي حياتنا كثير من الأشياء التي تضعنا في مواقف صعبة، مثلاً: عندما نتعرّض للخوف قبل التفتيش، وعندما نحزن بقوة على أحد ما، أو عندما لا ننام جيداً، أو عندما نتخاصم مع أهلنا. وكذلك، الأشياء الجيدة تستطيع أن تجلب لنا التوتر، مثلاً: عندما نفرح بإفراط في يوم عيد ميلادنا، لدرجة لا نتمكن معها من النوم.

هل فكرتم بالأشياء التي تجلب لكم التوتر، وتوصلكم إلى عدم التوازن؟ وعندما يحدث ذلك، ما الذي يبدو عليكم؟ فكروا بذلك لـ *دقيقة* واحدة وبهدوء.

وبعدئـذ، سـوف يتحـدث واحـد مـنكم فقـط. والطفـل المتحـدث سيمـسك «حجـر الروايات» بيده، والآخرون يستمعون إليه بانتباه.

في البداية، اتركـوا كـل طفـل يتحـدث عـن حالـة الإجهـاد الـتي تـصيبه، وأنـتم اكتبـوا علـى الـسبورة جـدولاً بالوقـائع المختلفـة الممكنـة الحـدوث. وفي القسم الثاني مـن الـدرس، عـودوا إلى الجـدول، وناقـشوا مـع الأطفـال مـا الـذي يمكـن القيـام بـه للتغلـب علـى التـوتر. وقبـل نهايـة الـدرس، قـودوا الأطفـال إلى بعض حـالات التخيـل، الـتي ستتضمن استعارة رائعـة تعطـي إمكـانيـة لترطيـب الأجواء.

اجلسوا بشـكل مناسب، وأغمضوا عيونكم. أريد أن أريكم كيف أنـه، وفي الأوقـات الـصعبة، يمكـن إتمـام احتيـاطي الطمأنينـة الداخليـة، وإيجـاد قـوة داخليـة جديدة. فتنفسوا بعمق ثلاث مرات، واستمعوا لصوتي بإمعان.

★★★

يقول المعلم: تخيّل أنك تسير في حقل لم تطـأه قدم إنسان منذ سـنوات طويلة، ومهمتك هـي العنايـة بـه، وإعـادة ترتيبـه، بـدءً مـن تجريـف الأوراق القديمـة والأغـصان اليابسة، والأزهـار الساقطة عن فروعها. فتأخذ مجرفـة خفيفـة وأدوات أخـرى يمكـن أن تحتاجها أثناء عملية التنظيف. وتقطع الفروع القديمـة اليابسة الـتي تحجـب الـضوء عن النباتات الحية، ثم تقلع النباتـات الطفيليـة الـتي أغلقـت الممـرات الـصغيرة، لكـي يكون كل شيء جميلاً من جديد، ولكـي نتمكن من التمتع برؤية الحقل المخـدوم. بعد ذلك، تقوم بغرس نباتات جديدة، مراعيـاً وضـع نباتـات نـادرة وغير عادية. والآن.. كيف ترى الحقل؟ يبدو أنه أكثر زهـواً، والأزهـار المرقـشة تتـألق بكثـرة الوانهـا في كل مكـان.

وتـسمع في المكـان أصـواتاً رائعـة كطـنين الـنحلات، وتغريـد الطيـور، وصخب شلال يأتي من بعيد. يتخلل كل هذا هـدوء عميـق يمـلأ الطبيعـة، ذلـك الهدوء يشعرك بالأمـان، الأمـر الـذي يـساعدك علـى التركيـز جيـداً.. وهـا أنـت تسمع بشـكل أفضل، وتشعر بأكثر الروائح نعومة، فتصبح أشد رهافة لكـل شيء.

ومن ناحية أخرى، كل ما يحيط بك مليء بالروائح القوية، مثلا: قار الصنوبر شديد الفوْح، ورائحة الأعشاب، والليلك العطري، والياسمين وورود أخرى. وفجأة، فاحت في الهواء رائحة الدخان، ففي مكان ما أشعلوا موقداً لتحضير الطعام. تصوّر هذه الوجبة اللذيذة، ومعها أثناء «التحلية» نوعك المفضل من الحلويات. كم عندك من الفضول لتذهب إلى موقد المعسكرات هذا، وتجد طاولة غنية ومليئة. وكأن أحداً ما أهداك فرحة أخرى أيضاً! وأنت تجلس إلى الطاولة وتتمتّع بهذه الأكلة اللذيذة، ومن تحتك جذمور كبير، كان وفي وقت ما جزءاً من شجرة قوية وحين تمسّد بيدك على قشرته، تشعر كم كانت هذه الشجرة قوية.

في هذا الحقل، استطعت أن تقضي وقتاً أكثر. ومن أجل العمل الذي قمت به هنا، سوف تكافَأ بكرم، فصوت داخلي يقول: إنك تستطيع العودة إلى ذلك الحقل البديع في أي وقت، وعندما تريد الراحة أو إيجاد الهدوء. فهذا الحقل يزهر في خيالك الخاص، الذي يعج أيضاً بالحياة والزّهو، كالحقل نفسه.

بعد ذلك، تنفس بعمق، وودّع الحقل. فأنت تعرف أنك تستطيع العودة إلى هناك. تمطّ وافتح عينيك.

خذ ورقة وأقلام رصاص وارسم حقلك.

التحليل:

- هل تعرف ما هو الإجهاد الذي يجلب الفائدة، أم لا؟
- أي شكل من أشكال الإجهاد تستطيع تفاديه؟
- ماذا يحصل لجسدك عندما تتعرّض للإجهاد؟
- ماذا يفعل أهلك عندما يتعرّضون للإجهاد؟
- متى توجد عندنا في الصف حالات إجهاد؟
- هل تكفيك الفسحة لترتاح وتخزن الطاقة من جديد؟
- عندما تخيلت الحقل، ما الذي أعجبك أكثر من غيره؟
- أثناء جولتك في الحقل، ما الذي حقق لك السعادة أكثر: المنظر الرائع، أم أصوات الطيور، أم الروائح الطيّبة، أم طعم الأكل؟

التــــــــنفس المنقّــــــــى

الهدف:

نحن أمام تقنية مهمة «لفهم» طريقة التنفس، الذي يجمع الجسد والروح، وهو ما يساعد الأطفال في المدرسة بشكل خاص. وإذا ما استطاعوا تعلّم التركيز بتلك الطريقة، فسيكون من الأسهل عليهم التكيّف مع المعلم ومع زملائهم الآخرين، ومع كل ما يطلب منهم في المدرسة.

التعليمات:

سمّوا لي اليوم الذي تذهبون فيه إلى المدرسة برغبتكم، واليوم الذي تذهبون فيه إلى المدرسة برغبةٍ أكثر. ثم سموا لي الحالة التي تستوعبون فيها، والحالة التي تكونون فيها متوترين وغير منتبهين.

أريد أن أعرض لكم كيفية الإحساس بالثقة بالنفس، والراحة والنشاط.

★★★

اجلس معتدلاً على الكرسي، وحافظ على استقامة ظهرك، ضع يدك على الطاولة، أو على ركبتيك، بحيث يكون اتجاه الكفين إلى الأعلى. بعد ذلك، حدّق في منتصف صدرك بنظرة تأمل. ثم خذ نفساً عميقاً، من دون فاصل بين الشهيق والزفير، والشهيق يجري بطريقة أسرع من الزفير.. وعندما تزفر، تخيّل أن زفيرك يصل إلى باب غرفتنا هذه، وفي وقت الشهيق حاول ألا تتوتر، واسمح للهواء أن يدخل إلى جسدك من جديد وببساطة. وإذا أردت، يمكنك أن تعطي لزفيرك لوناً ما، مثلاً: أنت تزفر هواءً رمادياً. فتخيّل أنك تزفر قلقك، وخوفك، وتوترك. ويمكنك إعطاء هواء الشهيق أي لون آخر، لوناً مريحاً، مثلاً: أزرق سماوي. وتخيّل، أنك تشهق الأمان والثقة والراحة.

ولكي يعتاد الأطفال على هذه التقنية المريحة، بإمكانكم تشغيل موسيقى كلاسيكية إيقاعيّة، كمقاطع من موسيقى «موزارت» أو ما ترونه مناسباً. كرروا النقاط المهمة من التعليمات، وأعطوا الأطفال *دقيقتين* أو *ثلاث دقائق* من الوقت لهذا التمرين الرائع.

أشـــعر نفـــسي.. محبوبـــاً

الهدف:

يشعر بعض الأطفال بالشك تجاه حقيقة أنهم محبوبون ومرغوب فيهم. وهل يملكون الحق في إظهار أنفسهم، والبوح بمتطلباتها الشخصية، أم لا. ونحن نحاول في هذه اللعبة، تنشيط القوى الداخلية لدى الأطفال، لكي يشعروا بأنفسهم محبوبين وجديرين.

الأدوات:

ورقة بيضاء وأقلام رصاص لكل طفل.

التعليمات

لا يستطيع الطفل الصغير بطبيعته اقتراف الشر؛ فهو لا يعرف بعد عن الخير والشر. إنه يريد أن يكون آمناً وشبعاناً، وأن يشعر بأنه محبوب فقط. فكم من العمر يجب أن يبلغ الطفل حتى يمكنه اقتراف أي فعل سيئ؟ وأثناء نموّنا، وعندما نصبح كباراً، يبقى فينا شيءٌ من عدم الخطأ، يستحق حب الطفل، الذي كنّا مثله في بداية حياتنا. وأنا أتمنى أن تتذكروا ذلك.

والآن.. اجلسوا بشكل مناسب، وأغمضوا عيونكم، وخذوا نفساً عميقاً ثلاث مرّات..

★★★

تخيّل أنك طفل صغير، عمره بضعة أشهر، مستلق في مهدك. أنت لا تستطيع بعد الكلام ولا الحبو. ومن واجب أمك وأبيك وإخوانك وأخواتك العناية بك، فهم يقدمون لك كل ما تحتاج إليه، وأنت تسمع أصواتهم التي تصدر رقيقةً، وتحس بأنهم فرحون بالصغير الذي جاءهم منذ وقت ليس بعيداً إلى هذه الدنيا.

أنت تشعر بدفء أيديهم عندما يطبطبون عليك بلطف أو يحملونك، وتبتسم لأنك تشعر بالأمان في ظل حمايتهم. وعندما تجوع، تصرخ بصوت عال، مذكراً بأنه حان وقت إطعامك.

والآن.. سآتي إليك وألمسك بلطف، وأنت اهمس في أذني بماذا شعرت عندما كنت ذلك الصغير. وبعد ذلك، حين أقترب منك مرة أخرى، عليك أن ترجع من جديد، كما كنت في الحقيقة.

تمطَّ، وافتح عينيك. وأعد التفكير قليلاً أيضاً بالكلمات التي طالما أراد الصغار سماعها، وكذلك الأطفال بعمر سنة واحدة، وبعمر سنتين.

تجولوا في الصف، وقولوا لكل طفل تلك الكلمات. والآن، لو سمحت، ارسم نفسك طفلاً صغيراً، ذاك الذي لا يستطيع فعل أي شيء جنوني، والذي يستحق الحب. خذ الأقلام، وارسم لوحة بألوان مختلفة، ارسم مهداً وفرشاً جميلاً ثابتاً، وارسم المكان الذي بدأت فيه خطواتك الأولى؛ وميّز المكان الذي تواجدت فيه باللون الذهبي، هذا المكان الذي يحميك. (انتظروا حتى ينهي كل الأطفال رسومهم).

ثم، هيّا بنا نفكر، ماذا يجب أن يسمع الصغير من أمه وأبيه ليشعر نفسه ممتازاً، وليترعرع بشكل جيد.

اكتبوا تعابير الأطفال على السبورة، وأدخلوا ضمنها الآتي، حتماً:

- أنا سعيد جداً لأنك موجود في هذا الكون.
- أنا سعيد جداً لأنك فتاة.
- أنا سعيد جداً لأنكَ فتى.
- تستطيع أن تشغل وقتنا: يمكنك أن تصرخ، أن تحس بالجوع، أن تكون تحت الرعاية.
- لديك كثير من الوقت للمستقبل، يمكنك ألا تستعجل لتصبح كبيراً.

والآن.. اكتبوا هذه التعابير على رسوماتكم، ثم توزعوا بشكل رباعي، وليعرض كل واحد منكم لوحته لزميله.. بعد ذلك، فلتنقسم المجموعات الرباعية إلى ثنائيات، وقرروا من منكم سيكون (أ) ومن سيكون (ب)، ثم يمسك (أ) لوحته ويقدم نفسه على اعتباره ذلك الطفل الصغير المستلقي هناك. وببطء يبدأ (ب) قراءة التعابير المكتوبة على اللوحة. ويتم بعد ذلك تبادل الأدوار.

والآن.. ناقشوا تلك التعابير. ما الذي استوعبتموه بسهولة، وما هي التعابير التي كان استيعابها صعباً؟

ومرة أخرى، قولوا لبعضكم البعض: هل سمعتم اليوم من أحدنا، كلمة مناسبة أم لا؟

التحليل:

- ما هو أهم ما يعطيه الأهل لأولادهم الذين مازالوا صغاراً؟
- ماذا يحتاج الأولاد الذين بعمركم من أهلهم؟
- في بعض الأحيان يصعب على الكبير خدمة الطفل الصغير كما يجب، لماذا؟

اللعبة ٦٧ **من ٨ سنوات**

محادثة مع إيلف[1]

الهدف:

يختلف هذا التمرين عما سبقه من حيث الشكل، وعلى الرغم من ذلك، فهما يقعان في مستوى واحد من حيث المضمون، فالأولاد عندما يتعلمون أن يتوجهوا إلى أنفسهم شخصياً بشكل جيد، فإنهم يلقون المصادر الحياتية المهمة.

وحينما يكون كثير من الأطفال وحيدين، يفتحون التلفاز أو يأكلون الحلويات، فهم يفعلون ما هو مناسب في اللحظة التي يحتاجون فيها إلى الحب بشكل خاص. ويجب على الأطفال أن يتعلموا كيفية إيجاد السعادة لأنفسهم، مثلاً: تصور وتطبيق مخطط ما في الحياة، والبدء بالتدريب والصداقة مع أحد ما، واللعب سويّة.

في هذه اللعبة (الخيال)، يتقابل الطفل مع «إيلف»، الذي يعطيه الشجاعة التي تستحق أن يمارسها شخصياً.

١- إيلف: مخلوق او روح من الأسطورة الاسكندنافية، يتمنى الخير للناس (ويمكنكم اختيار بديل عنه من الأجواء القريبة لكم). المترجم.

التعليمات

نحن نعرف أن الناس الآخرين، يستطيعون التوجه إلينا بأشكال متعددة، بطريقة جيدة أو سيئة. وكذلك، يستطيع كل واحد منّا أن يتعامل مع نفسه بطريقة جيدة أو سيئة.

حدثوني «مع الأمثلة»، عن الأمور السيئة التي تفعلونها مع أنفسكم، وفي أي ظروف تعاملتم مع أنفسكم بشكل جيد؟ وفي أي الحالات كان التعامل جيداً جداً؟ وعندئذ، ماذا فعلتم؟

نحن دائماً نتمنى أن يتعامل معنا الآخرون بشكل جيد، ونحن (والقول ذاتي) نعلم أنه يجب علينا شخصياً، التعامل مع أنفسنا كذلك. فقولوا لي ما أهمية هاتين اللحظتين؟

بعد ذلك، اجلسوا بشكل مناسب، وأغمضوا عيونكم، وتنفسوا بعمق..

أنا الآن سأقص عليكم حكاية، يتوجب على كل واحد منكم أن يتصورها في نفسه، وعند ذلك، فقط، تستطيع أن تفهم أن بإمكانك أن تكون لطيفاً جداً مع نفسك.

فتخيّل كرسيين يقفان مقابل بعضهما البعض، وقمت أنت بالجلوس على أحدهما.. *(١٠ ثوان)*.

جيد! ومباشرة في قبالتك يقف الكرسي الآخر.

هنا يجلس المحب الصغير «إيلف» الذي جاء لزيارتك. فهو يعرفك منذ زمن، ويريد أن يعلمك شيئاً ما، شيئاً جديداً ومفيداً جداً لك. قل له: «أريد أن أعرف الأشياء الثلاثة التي أستطيع القيام بها لأسعد نفسي». *(١٠ ثوان)*.

انظر كيف يبتسم «إيلف»، ويعدل جلسته على الكرسي، ويقول: «أنت محق.. مهم جداً أن نعرف كيف نستطيع أن نفعل لأنفسنا شيئاً جيداً. ولابد من أن تشعر بالانقباض، ولا أحد بجانبك، فمع من يمكنك التحدث أو اللعب. عندها يجب عليك التفكير بما تريد عمله؟».

فكر بكلمات «إيلف» لـ *دقيقة*، فهو لم يقل لك ما الذي يجب أن تفعله، بل قال، فقط، إنه من المهم أن تفعل لنفسك شيئاً جيداً، خاصاً تماماً.. *(١٥ ثانية)*.

يقول «إيلف» بعد ذلك: «أخبرني كيف يمكنك أن تفعل لنفسك ما هو لطيف»، وأنت تنظر إلى عيون «إيلف»، تفكر بماذا تجيبه. وفجأة تخطر لك ثلاث

أفكار عن قدرتك على تحقيق السعادة لنفسك بحيث تكون راضياً عن ذاتك.. وأنت تقول: «نعم.. هذه الأشياء الثلاثة سأقوم بها اليوم من أجل نفسي..»، إلفُظ هذه الجملة الأخيرة بصوت منخفض، وكررها في نفسك مرة أخرى.

الفكرة رقم واحد: تذكر بدقة شديدة ما قلته لـ «إيلف».

أريد أن أعرف بعد ذلك كيف ستنتهي القصة.. *(٣٠ ثانية)*.

والآن، الجواب الثاني الذي خطر ببالك.. قله الآن لـ «إيلف»، وأحفظه في ذاكرتك. *(٣٠ ثانية)*.

وبعد ذلك، الفكرة الثالثة.. إحساس رائع معرفة الشيء الجيد الذي ستقوم به اليوم من أجل ذاتك. قل له: «عزيزي «إيلف»، هذا هو جوابي الثالث». ومن جديد، تذكر هذا جيداً، لكي تحكيه لي فيما بعد. *(٣٠ ثانية)*.

وحالياً، حان وقت الوداع مع «إيلف»، الذي كان فرحاً لأنك فهمته. لذلك، إذا احتجت مستقبلاً لأفكار جديدة، تستطيع مناداته من جديد، والتحدث معه.

تمطَّ، وارجع إلينا من جديد، إلى هنا، في صفنا. افتح عينيك، فأنت الآن نشيط وسعيد.

التحليل:

- ماذا كانت فكرتك الأولى؟
- ماذا كانت فكرتك الثانية؟
- ماذا كانت فكرتك الثالثة؟

اللعبة ٦٨ **من ١٠ سنوات**

تباينـــــــــــــات

الهدف:

التباينات تسحر الروح الإنسانية، فهي توقظ مخيلتنا وأمنياتنا، وهواجسنا أيضاً. ومن أجل الأطفال والكبار على حد سواء، فإن المهم هو عدم تجنب التناقضات، بل السعي وراءها. وهذا يفتح آفاقاً جديدة، ويبعث في الناس قوة داخلية، ومن الممكن أن يبعث تحمّلاً كبيراً.

في البداية، نعرض على الأطفال أن يمثلوا جسدياً التناقضات، وبعد ذلك يستطيعون - مجازاً - أن يمثلوا بشكل ثنائي تلك التناقضات.

الأدوات:

ورقة وأقلام رصاص لكل طفل.

التعليمات:

ضعوا كل الطاولات والكراسي سوية، لكي يكون لدينا فراغ كافٍ في المكان. ثم اذهبوا إلى هناك، حيث لا شيء يزعج حركتكم. والآن، سأقول لكم كلمتين، تتضمنان معنيين مختلفين. وبمساعدة أجسادكم، عبّروا لي ماذا تعني الكلمة الأولى، وبعد ذلك ماذا تعني الكلمة الثانية. وأول زوج من المتناقضات هو: دائري - مستقيم، فهل تستطيعون أن تظهروا لي الدائري، بواسطة أجسامكم؟ ربما كنتم تريدون عرض ذلك وقوفاً، يمكنكم ذلك، ومسموح أيضاً أن تكونوا جالسين أو مستلقين. شاهدوا كيف يحدث هذا بشكل جيد! وانظروا كيف يعرض البعض: «أنا مستدير».

والآن.. أروني ماذا يعني أن تكون مستقيماً. تابعوا كيف يتم ذلك بطريقة سليمة! وانظروا إلى الأفكار التي خطرت في بال أطفال آخرين.

تابعوا، مستخدمين متناقضات أخرى: جلوس - وقوف، صغير - كبير، واسع - ضيق، يسار - يمين، بارد - ساخن، سريع - بطيء، قريب - بعيد، فوق - تحت، نعم - لا، طويل - قصير، منخفض - عالٍ، مثلّج - ذائب.

بعد ذلك، اختاروا من أزواج الكلمات المتناقضة التي عرضتموها التوّة، ما الذي أعجبكم بشكل خاص. خذوا ورقة، وارسموا لوحة. فكروا بأي طريقة يمكن تصوير المتناقضات، على أن يبدو ذلك جميلاً وممتعاً.

التحليل:

- أي المتناقضات كان من الصعب عليك تمثيلها؟
- أي المتناقضات اخترت لرسوماتك؟

• آي الرسومات أعجبتك؟

• هل أنت مرتاح لرسوماتك، أم لا؟

• لماذا تستخدم الكلمة المعاكسة في لغتنا؟

• هل تستطيع أن تتخيّل كيف يبدو الشيء الوسط بين المستقيم والدائري، وبين اليمين واليسار، وبين نعم ولا؟

اللعبة ٦٩ — من ١٠ سنوات

مــــــؤتمر الحيوانــــــات

الهدف:

هذه اللعبة الخيالية، تساعد الأطفال على اكتشاف المركب «أنا - نمط». والحيوانات هنا رمز لشخصية خاصة. والمهم هنا، تحديداً، أن يكون الأطفال غير متوترين أثناء اللعبة.

الأدوات:

ورقة وأقلام رصاص لكل طفل.

التعليمات

أريد أن أعرض عليكم واحداً من خيالاتنا، فاستلقوا على الأرض، وأغمضوا عيونكم، وتنفسوا بعمق ثلاث مرات.

☆☆☆

تحسس أجزاء جسدك المختلفة بشكل متتالٍ، ثم إرخِ أصابع رجليك، ثم قدميك، وركبتيك.. إرخِ رجليك بالكامل، وكذلك كفّيك، وكوعيك، وكتفيك، وبطنك، وصدرك، ورقبتك، ووجهك، وعينيك.

عندما يكون جسدك مسترخياً، تستطيع التركيز أكثر. تخيّل أي أداة بسيطة، وانظر إليها بهدوء تام، فذلك قد يكون، مثلاً: زهرة أو شمعة مشتعلة.

تصور، بعد ذلك، أنك في روضة رائعة، وضباب كثيف يلف المكان، لدرجة لا ترى معها كل ما حولك بوضوح. عدّد، على مهلك، بالتسلسل المعكوس (من العشرة إلى الواحد)، وانظر كيف يرتفع الضباب إلى أعلى ويغيب بتؤدة، تزامناً مع العدّ الذي قمت به. والآن تستطيع أن ترى من حولك بشكل أفضل، ومع كل زفرة تزداد الحرارة، ويبدو لك الكثير من الأحاسيس الطيبة. يمكنك الاسترخاء أكثر وأكثر، كما في اليوم التالي لسيرك على القدمين.

ويخطر لك بجنون الذهاب في حلم عميق، حيث تشاهد أربعة حيوانات. ادرسهم جيداً، وراقب ماذا يفعلون مع بعضهم. لديك من أجل ذلك *خمس دقائق*. *(٥ دقائق)*.

مع كل واحد من الحيوانات، لديك شيء مشترك: صفة معينة، أو طبع، أو مواهب واحدة. جاء الوقت الذي تتحدث فيه مع الحيوانات كلها. *(٣ دقائق)*.

ثم ودّع الحيوانات، واتركهم في المرج، وارجع إلى الخلف كما كنت. تنفس بعمق وتمطّ وافتح عينيك. خذ ورقة وارسم الحيوانات التي رأيتها.

وفيما بعد، أعطوا لكل طفل فرصة ليعرض لكم رسمته، ويناقش كيف يتحدث كل حيوان عن شخصيته.

التحليل:

- كم حيواناً شاهدت؟
- هل كان سهلاً عليك مشاهدة الحيوانات الأربعة، أم لا؟
- هل حزرت أي فئة يمثل الحيوان الأول، والثاني، والثالث، والرابع، أم لا؟
- أي الحيوانات تثق به أكثر، وأيها أقل؟
- ماذا قلت لكل واحد منهم؟
- ماذا فعل الحيوانات مع بعضهم، هل تواءموا جيداً، أم تخاصموا؟
- هل فعلت شيئاً ما لكي تتواءم الحيوانات مع بعضها بشكل جيد، أم لا؟
- هل أعجبتك لوحتك الخاصة، أم لا؟

رقصات متناقضة

الهدف:

في هذه اللعبة، يستطيع الأطفال العمل مع الانفعالات المتعاكسة. يجب عليهم، وهم يعملون بثنائيات، أن يظهروا التضاد في الرقصات المرتجلة.

وهم سيفهمون فكرة هذه اللعبة بسرعة كبيرة، ويستمتعون بالتعابير المتحركة المأخوذة من الحياة اليومية.

الأدوات:

شريط تسجيل لموسيقى إيقاعية.



التعليمات

انقسّموا إلى مجموعات ثنائية. وستكونون ملزمين معاً باستنباط رقصة. سيعبر واحد منكم عن رقصة حزينة، والآخر يعبر عن رقصة فرحة. وانظروا ما الذي سيحدث، وليراقب كل واحد منكم رقصة زميله. ويستطيع الأطفال الآخرون، من كل بدّ، ابتداع رقصات مغايرة تماماً للرقصات التي أديتموها أنتم. ومن الممكن أن يؤدي ذلك إلى أن تصبح الرقصات الفرحة أكثر فرحاً، والحزينة أشد حزناً. أخبرونا عبر رقصاتكم أنكم حزينون، وعلى العكس أنكم فرحون.

سأشغل الموسيقى.

في كل دقيقة أو دقيقتين يتبادل الأطفال أدوارهم.

وإليكم أزواجاً أخرى من الأحاسيس المتناقضة التي يمكنكم اقتراحها على الأطفال: عصبي - هادئ، غضبان - فرحان، بخيل - كريم، جبان - شجاع، متمرد - مطيع، مكتئب - مليء بالآمال، مبتهج - ملول.

بعد وقت ما، اقترحوا على الأطفال أن يسموا بأنفسهم متعاكسات ممتعة لهم.

القـــــوة الباطنيـــــة

الهدف:

يشعر الأطفال أحياناً أنهم غير واثقين بأنفسهم، وفيما عدا ذلك، يتألم كثيرون منهم بحدة جرّاء أحاسيسهم المعبرة عن النقص. فهم يشعرون أنه لا يحق لهم، أو أنهم ليسوا في وضع يمكّنهم من تلقي نداء الحياة، وحل المشكلات الحياتية بطريقة مناسبة.

يشارك في اللعبة التالية الأبطال الصغار المحبوبون الذين يساعدون الطفل على الشعور بأنه أقوى وأكثر ثقة.

وبنية اللعبة تذكّر، لحد ما، بالحكاية التي يتماثل فيها الطفل مع العديد من الأبطال والعظماء، والملوك والسحرة، لكي يجسّد مع الوقت نوعيتهم في حياته الخاصة.

التعليمات

اجلسوا بشكل مناسب، أغمضوا عيونكم، وخذوا نفساً عميقاً ثلاث مرات.

☆☆☆

اترك يديك ورجليك في حالة استرخاء، وكأنك دمية قماشية. أو يمكنك أن تتخيل أنك مستلقٍ في مغطس الحمام المليء بمياه دافئة، ذات رغوة كثيرة على السطح، وبعد أن تشعر بالاسترخاء، لاحظ كيف تنسكب القوة في عضلاتك. ويمكنك أن تتحسس كيف امتلأت بالمتانة والقوة، وأصبحت أكبر بكثير.

وهنا تجد أن عقلك هو من يراقب التنفس، ولست بحاجة للتخمين كيف يحدث ذلك. فكم هو مريح التفكير بأنه في مكان ما، عميقاً في داخلك، يسكن ذاك الذي يعرفك جيداً، وينظم تنفسك ودقات قلبك بشكل صحيح،

وأنـت غـير ملـزم بفعـل أي شـيء تجـاه ذلـك. وبعدئـذ ، بإمكانـك تـشغيل مخيلتك.

الآن، نحن نسير في الشارع إلى مكان ما، حيث نقابل الرجل الخارق (سوبر مان). وإذا أردت، فبإمكانك أن تتخيل أي بطل آخر تحبه أنت.

وهناك، ينتظرنا «سوبر مان» مليئاً بالسرور لزيارتنا، ولمعرفته الجيدة بأنه سيتجول معنا في المدينة. وعلى ما أظن، فهو سيقول لك شيئاً مفيداً. ويمكن أن تعرف هذا الآن، وهنالك احتمال أن تعرف به لاحقا.

وبعد ذلك تصعد وإياه إلى تل ليس عالياً، واشعر كيف أصبحت أقوى وكيف ظهرت لديك ثقة أكبر بنفسك، وآمل أكثر في أنك ستتغلّب على مشكلاتك. اشعر بأنك تصعد التل أعلى وأعلى، وفي الوقت نفسه، تتنفس أعمق وأعمق، اشعر بنفسك أقوى، وأكثر أملاً.

لاحظ أنك أصبحت أكبر، كحجم «سوبر مان» تقريبا، وقوّتك قد تنامت، وتتنفس أعمق وبثقة أكثر، وقلبك يدق بقوة أكبر، مالئاً عضلاتك بالأوكسجين والصحة. بعدئذ.. تشعر نفسك قوياً وواثقاً، وأنت تقف بالقرب من «سوبر مان» فوق التل.

الآن، وصلت مع بطلك المفضل إلى قمة التل. وعبر إحساسك بقوتك الجديدة، تشعر بأنك تستطيع رؤية كل شيء في المدى البعيد، من هنا، من على قمة التل، حيث تبدو الأشياء صغيرة جداً. من هنا تلاحظ أن الصعاب لا تبدو لك ضخمة كما كانت في السابق. وتحس أنك قادر على حل مشكلاتك بنفسك.

طالما أنك تقف قريباً جداً من «سوبر مان»، أريد منك أن تتخيل وجهه بدقة، لون شعره، عينيه الضاحكتين، جبهته العالية. وإذا كنت ترى بطلك بشكل واضح، فأعطني إشارة من يدك.

أتريد استخدام هذه المناسبة من أجل الحصول على مساعدة ما من صديقك الكبير؟ أنا سألفظ الآن بعض الكلمات، ويجب عليك تكرارها خلفي كلمة كلمة وبالضبط، موجهاً إياها إلى صديقك القوي. قولوا ببطء شديد: «نعم.. «سوبر

مـان»، تلـزمني المـساعدة، لـدي سـؤال لـك، وكلّـي معرفـة وثقـة بأنـك قـادر علـى مساعدتي في إيجاد الحل، فاسمعني من فضلك، وسأقول لك الآن ما المشكلة التي يجب عليّ حلها، ومـاذا أحتـاج، ومـا الـذي يقلقني..». والآن يبـدو واضحاً لـ «سـوبر مان»، تماماً ما الذي تريده وفيما تحتاجه.

و«سوبر مان» بدوره سيساعدك. فخذ نفساً عميقاً واسترخ، مراقباً بعد ذلك ماذا سيفعل أو يقول «سوبر مان». تذكّر كل ما يجيبك به، أو يفعله. *(٣٠-٦٠ ثانية)*.

الآن دورك، ويجـب عليـك أن تظهـر لبطلـك أنـك تـستطيع استخدام قوتـك وأفكارك الجديدة في حل مشكلاتك، ولو جزئياً.

وأنا أتمنى أن ترى نفسك تفعل شيئاً مفيداً ومساعداً لها. فتخيّل، أنك تفعل ذلك بشكل جيد جداً، مستخدماً القوة الجديدة، وسترى كيف ستفعل ذلك. وهذا يمكن أن يكون لوحة غير واضحة تماماً.. ومن المحتمل أنك تريد التحدّث عن ذلك فيما بعد، أو الانتظار قليلاً، قبل أن تروي لنا؟ ابداً. *(٣٠-٦٠ ثانية)*.

أنت.. أحسنت الأداء.

قبل أن تعود، من جديد، أنت و «سوبر مان» إلى الأسفل، إلقِ نظرة على قمة التل، اشعر أن مجال النظر لديك أقوى بمرتين. ولاحظ كيف يغمز «سوبر مان»، أو يلوح لك بيده، موضحاً أنه يعرف أنك حصلت على القليل من قوته.

والآن، انـزل مـن القمـة، وودّع «سـوبر مـان»، شـاكراً إيـاه علـى المـساعدة الصادقة، ودعه يذهب إلى بلد آخر لمساعدة الآخرين.

فأنت تعرف أنه يمكنك دائماً مناداته من جديد عندما تحتاج إلى ذلك، وتعلم أنه باستطاعتك تخيّل هذه اللوحة، عندما تحتاج إلى الإحساس بالقوة والثقة.

وأنت تستطيع الفخر بنفسك، وبشجاعتك، وبجهودك، لأنك وقفت صامداً في المعركة مع مشكلاتك. وتستطيع فعل هذا في المستقبل.

والآن، عُد إلى وضعك السابق، وتمطّ قليلاً، ثم تنفس بعمق، تلفت حولك، وكن معنا من جديد، نشيطاً مسروراً.

التحليل:

- بماذا تشعر الآن؟
- كيف بدا «سوبر مان» في مخيلتك؟
- ماذا طلبت منه، هل تستطيع إخبارنا؟
- هل تشعر بقوتك الجديدة الآن، أم لا؟
- بماذا شعرت في تخيلاتك هذه؟
- بماذا يساعدنا تخيّلنا أن الأبطال الأقوياء هم أصدقاؤنا؟

الفهرس

الفصل الثالث

الثقة

الفصل الرابع

الحنان

الفصل الخامس

الضبط الذاتي

من منشورات دار علاء الدين

- كيف نعلم الأطفال التعاون العدوانية والغضب تحقيق النجاح زيادة احترام الذات التعاون مع الأتراب حل المشكلات والخلافات

كلاوس فوبيل

- كيف نعلم الأطفال التعاون الاسترخاء حب المعرفة اكتساب الخبرة العشرة التوافق

كلاوس فوبيل

- أسس التعامل والأخلاق للقرن الحادي والعشرين

جون باينس

- تعالوا نلعب مجموعة ألعاب لتنمية وتطوير أخلاق وذكاء الطفل

إيمان البقاعي

- اصنع بنفسك

إيمان البقاعي

- قاموس ألعاب الأطفال

إيمان البقاعي

- مكتبات الأطفال

إيمان البقاعي

- المعلمون في مواجهة الظواهر التربوية

أنطوان دي لاغار انديري

- تعلم الطفل في الأسرة والمدرسة

إسماعيل الملحم

- تنشيط قدرات الطفل على التعلم

إسماعيل الملحم

- كيف نعتني بالطفل وأدبه

إسماعيل الملحم

- همس الأطياف

بوريس سيرولنيك

- كيف نعلم الأطفال التعاون الإنتماء إلى المجموعة إتقان التواصل مع الآخرين الإدراك الحسي المودة التقييم الذاتي

كلاوس فوبيل

- كيف يتكلم الأطفال خلال السنوات الثلاث الأولى من الحياة سلسلة تربية الأطفال

روبرتا مكنك غولنكوف، كاثي هيرش بيسك

- كيف نعلم أطفالنا طرق التفكير سلسلة تربية الأطفال

ميرنا ب. شوريه، تيريزا فوي دايجرونيمو

- كيف تعلمون أطفالكم الفرح سلسلة تربية الأطفال

ليندا و ريتشارد آير

- المربية المبدعة

جو فروست

- دراسات عائلية مدخل تمهيدي

جون برنارد

- الأطفال في سن مبكرة في رياض الأطفال

ك. ل. بتشورا، هـ. ف. بانتيوخينا، ل. هـ. غولوبيفا

- دليل المعلم إلى التربية وعلم النفس

ل. ن. فريدمان، ي. بوكولا غينا

- ثلاث خطوات لتكوين أسرة قوية

ليندا و ريتشارد آير

- مسائل تربوية

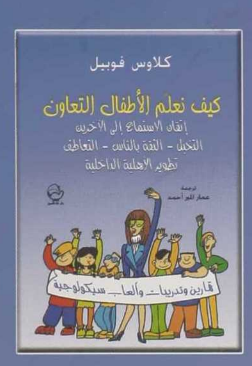
محيي الدين يوسف الجردي

- التربية السليمة للطفل في سنواته الأولى

موريس لين، موريس بيير جيرون

- كيف نحافظ على صحة أطفالنا ونقويها

ن. ي. سيناغينا، ي. ف. كوزنيتسوفا



كيف نعلمّ الأطفال التعاون

"كيف نعلم الأطفال التعاون": مجموعة تمارين وألعاب نفسية، مؤلفة للموجهين النفسيين، والمعلمين، وكل البالغين الذين يفكرون بصحة الطفل النفسية، وبضرورة امتلاك كل شخص القدرة على تأسيس علاقة بنّاءة مع الآخرين، وعلاقة إيجابية مع نفسه.

وضع مجموعة الكتب هذه عالم النفس الألماني "كلاوس فوبيل"، الذي كرّس جهوده ودراسته الأكاديمية، وتابع الاكتشافات التطبيقية التي توصلت إليها مدارس العلوم النفسية، من أجل تأسيس نظام تربوي تعليمي معاصر. وقد نجح في ذلك، إذ أدخلت الكثير من دول العالم نظام كلاوس فوبيل ضمن المناهج التربوية، وأكثر ما تجسد ذلك في مدارس اليابان.

وفي هذا الكتاب مجموعة جديدة من الألعاب المثيرة التي يسهلّ تطبيقها عملية تطوير ذكاء الأطفال الانفعالي، وتعليمهم فن الاستماع، وإثارة التخيل والتعاطف لديهم، ورفع ثقتهم بنفسهم وبالآخرين، بهدف تقوية الأواصر النفسية بينهم.

يطلب الكتاب على العنوان التالي: دار علاء الدين للنشر والطباعة والتوزيع - سورية - دمشق
ص.ب. ٣٠٥٩٨ - هاتف ٥٦١٧٠٧١ - فاكس ٥٦١٣٢٤١ - بريد إلكتروني ala-addin@mail.sy